

# SSC

## SIHLTALER SPORTCLUB

SSC Club Nachrichten 2/2021



# Therasport 10 Jahre

- Physiotherapie
- REHA Training
- Sportsphysiotherapie
- Massage
- Power Plate
- Krafttraining
- Gruppenkurse
- Personal Training



Jubiläums  
Angebot

**10%**  
auf alle  
FITNESS ABOS

## TheraONE

Premium

- ✓ 2 Studios
- ✓ Fitness
- ✓ Gruppentraining
- ✓ Power Plate
- ✓ Physio-Check 1 x 30'
- ✓ Physio Recheck 1 x 30'
- ✓ Personal Training 3 x 60'
- ✓ Time-Stop
- ✓ Ratenzahlung

## TheraBASIC

- ✓ 1 Studio
- ✓ Fitness
- ✓ Gruppentraining
- ✓ Physio-Check 1 x 30'
- ✓ Personal Training 2 x 30'
- ✓ Time-Stop
- ✓ Ratenzahlung

## TheraLIGHT

- ✓ 1 Studio
- ✓ Fitness
- ✓ Physio-Check 1 x 30'
- ✓ Betreute Trainings 2 x 30'
- ✓ Time-Stop
- ✓ Ratenzahlung

## TheraYOUNG

- ✓ 1 Studio
- ✓ Fitness
- ✓ Physio-Check 1 x 30'
- ✓ Betreute Trainings 2 x 30'
- ✓ Time-Stop
- ✓ Ratenzahlung

12 M	CHF 1390.-	CHF 129.-/M
6 M	CHF 890.-	CHF 169.-/M
3 M	-	-

CHF 990.-	CHF 89.-/M
CHF 690.-	CHF 129.-/M
CHF 450.-	-

CHF 750.-	CHF 69.-/M
CHF 390.-	CHF 75.-/M
CHF 250.-	-

CHF 490.-	CHF 45.-/M
CHF 350.-	CHF 65.-/M
-	-

**THERASPORT**  
PHYSIOTHERAPIE • FITNESS

Neue Dorfstrasse 27a | 8135 Langnau am Albis  
Weingartenstrasse 9 | 8803 Rüschiikon

[www.therasport.ch](http://www.therasport.ch)

### Winterzeit-Regenerationszeit

Die Winterzeit ist da.

In meiner Ausbildung haben wir die 4 Jahreszeiten und wie man sich am besten ernährt, genauer durchgenommen. Kurz zusammengefasst: Im Prinzip ganz simple, saisonal und regional. Gerne teile ich aber noch ein zwei weitere Prinzipien mit.

Die dunkle Jahreszeit vereinfacht es uns eigentlich, vermehrt zu schlafen und zur Ruhe zu kommen. Noch bis ins frühe 19. Jahrhundert wurde als Ausgleich zur langen Sommerzeit viel mehr geschlafen. Natürlich waren dazumal die Wohn- und Arbeitsverhältnisse etwas anders. Heute können wir Tag und Nacht arbeiten und die Freizeitbeschäftigungen ebenso zeitlich unbegrenzt ausüben durch moderne Lichter und Heizungen, was aber unter energetische Gesichtspunkt nicht zu empfehlen ist.

Unsere Ernährung sollte von der leichten und kühlenden Sommerkost spätestens ab Mitte September umgestellt werden auf wärmende Nahrung. Ich werde euch unten auf einer Liste auführen, was wärmende Nahrungsmittel sind. Durch die Industrialisierung haben wir die Möglichkeit, das ganz Jahr durch Salate, Tomaten, Gurken und Südfrüchte zu kaufen. Davon ist abzuraten, weil alle diese Lebensmittel im Organismus eine kühlende Wirkung haben. Auch größere Mengen an Joghurt und Mineralwasser sind keine gute Idee. Viele Menschen, die sehr oft frieren, sollten mal ausprobieren, auf diese Dinge zu verzichten und schauen, ob sich etwas verändert. Ein Klassiker ist zum Beispiel Pfefferminz-Tee. Das ist doch ein warmes Getränk, denkt man sich jetzt! Jedoch Minze ist sehr kühlend. Als simpler Selbsttest kannst du ein Pfefferminz Bonbon einnehmen oder die meisten Zahnpasta haben Minze drin. Ist dir dann auch schon aufgefallen, wie "frisch" dann dein Mund ist?

Und genau das passiert auch in unserem Körper, er wird gekühlt und das wollen wir besonders im Winter nicht. Mit der Ernährung kann man sehr viel steuern. Zum Beispiel bei einem Husten ist nicht unbedingt Salbei-Tee der beste Husten-Tee. Es kommt sehr darauf an, was für ein Husten man hat. Wenn der Husten trocken ist, ist Salbei kontraproduktiv, denn Salbei trocknet aus und wir wollen die Lunge befeuchten. Also eine Tasse warme Milch mit Honig ist vor dem Schlafen gehen eine wahre Wohltat für die Lunge. Darum ist es sehr wichtig, sich genau zu informieren wenn, man etwas selber ausprobiert.

TITELBILD: Transviamala & 3 Schluchtenkönige  
Seite 34

### INHALT

	Seite
Seite des Präsidenten	6
Mutationen	7
Mein erster Marathon	8
Einladung GV	9
Barcelona	10/11
Tortour	13-17
Ein perfekter Tag	17-19
Statutenänderungen	20
Neujahrs-Apéro	21
Mein erster Ironman	22-25
Dienstagmorgen Laufftreff	27/28
Mittwoch Lauftraining / Walking	29/30
Nordic Walking am Wochenende	31
Beliebteste Wettkämpfe	32
Transruinaulta	
Transviamala & 3 Schluchtenkönige	33-35
Beitrittsformular	37/38
Kontakte	39

SSC Club Nachrichten  
Dez / 41. Jahrgang No. 2  
Erscheint 2-3x pro Jahr

Mit der Ernährung kann man sehr viel steuern. Zum Beispiel ist bei einem Husten nicht unbedingt Salbei-Tee der beste Husten-Tee. Es kommt sehr darauf an, was für ein Husten man hat. Wenn der Husten trocken ist, ist Salbei kontraproduktiv, denn Salbei trocknet aus und wir wollen die Lunge befeuchten. Also Eibisch-Wurzel ist hervorragend und eine Tasse warme Milch mit Honig ist vor dem Schlafen gehen eine wahre Wohltat für die Lunge. Darum ist es sehr wichtig, sich genau zu informieren wenn man etwas selber ausprobiert.

In der Chinesischen Medizin steht auch jede Jahreszeit mit einem Element und einem Organpaar zusammen. Im Winter ist es das Element Wasser und die Organe Niere und Blase. Die Niere steht auch für das Energiefeuer.

### **Im Winter sollen wir grossen Werte drauflegen:**

- Genügend Schlaf (ideal 8 Stunden)
- Täglich am besten 3x warme Mahlzeiten
- Die Füße und Hüftregion immer schön warmhalten. Achte stets auf trockene Füße und am besten die Socken über den Knöchel.

### **Hier ein paar Beispiele für die Winter-Ernährung:**

#### **Wärmende Getränke für die Wintertage**

Gewürztees, Getreidekaffee, Rotwein, Glühwein, Punsch, Likör, Schnaps; Kaffee mit Kardamom (natürlich alle alkoholische Getränke massvoll geniessen)

#### **Nicht optimale Getränke im Winter**

Eisgekühltes, Getränke mit Eiswürfeln, Mineralwasser, Grüntee, Eistee, Limonaden mit viel Zucker

#### **Zu vermeidende Lebensmittel und Lebensstil im Winter**

Salat, Tomaten, Gurken (jegliche Art von Rohkost) Südfrüchte, Glace, zu viel Tiefgekühltes, Kaltes und Süßes im Übermaß.

Nicht zu viel Alkohol, Überanstrengung, Stress, zu viel Bildschirmarbeit (PC, TV).

#### **Optimale Wintergemüse**

Wirsing, Grün- und Weißkohl, Karotten aller Art, Rosenkohl, Blumenkohl. Diese sind auch wertvolle Vitamin C-Lieferanten: Das darin enthaltene Vitamin C wird erst durch den Kochvorgang aufgeschlossen.

Die sog. "Frucht des Wassers" ist die Maroni, bzw. Edelkastanie. Die Maroni nährt den Magen, tonisiert die Nieren, stärkt die Muskeln und die Knochen, fördert den Blutfluss und hemmt zugleich Blutungen.

Ich hoffe, ich konnte euch einen kleinen Einblick geben und ihr könnt etwas damit anfangen. Bücher mit Rezept-Beispielen zu den 5 Elementen-Ernährung gibt es viele. Ein Beispiel, was ich geben kann, ist das von Isabel Ockert (Das 5 elemente Rezeptbuch) oder das von Dr.med. Ilse-Maria Fahrnow (Fünf-Elemente-Ernährung).

Nun wünsche ich euch viel Spass beim Ausprobieren und eine schöne Winterzeit.

Herzlich  
Petra

## Das Zweiradfachgeschäft in Ihrer Region



**Lerch Cycle Sport AG**  
Sonnenmatt 4  
8136 Gattikon  
Telefon 044 720 67 07  
[www.lerchcyclesport.ch](http://www.lerchcyclesport.ch)

Elektrovelos – Mountainbikes – Rennvelos – Triathlon – Kinderverlos –  
BMX – Velobekleidung – Radzubehör – TechService – Fahrtraining

**BMC**

**SCOTT**

  
**PINARELLO**

**FLYER**  
Innovation in Mobility

**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

Hallo Sportskameraden\*!

Im Leben geht es auf und ab. Zur Covid-Zeit tun es die Fallzahlen auch. In der Wirtschaft sind es steigende Energie- und Strompreise, aber auch Rohmaterial-Knappheit und Probleme in der Lieferkette von Waren aller Art. Aufruhr herrscht für fehlende Weihnachtsgeschenke, dafür haben wir doch schon genügend Waren und Wohlstand. Da gilt mal wieder weniger ist mehr. Und dass wir zur Besinnung kommen wie gut es uns doch geht hier in der Schweiz.

In den winterlichen Monaten schwanken die Temperaturen sehr stark. Sei es durch die kalte Bise, durch tiefe Temperaturen oder durch den starken Nebel. Abhilfe würde da eine Fahrt an die Sonne, über das Nebelmeer, schaffen. Dies hatte ich im November bei einer Joggingrunde in Einsiedeln zum Stöcklichrüz erleben dürfen.

Bald kommt der Schnee und viele SSC-ler werden „aufi gehen“ über das Nebelmeer um zu Skifahren, Langlaufen, Spazieren, Biken, Joggen oder Nordic Walken. Wenn es dann am Nachmittag wieder runter geht, war es doch eine Genugtuung, den Tag bei Sonnenschein genossen zu haben.

Hochfahren durften wir im SSC auch unsere Trainings. Praktisch alle Trainings konnten wir wie gewünscht durchführen. Anfänglich brauchte es noch eine Doodle-Einladung zwecks Personenbeschränkung, und bis heute gilt noch die Maskenpflicht zum Trainingsplatz in der Turnhalle. Unsere Trainings im Hallenbad Langnau (nun mit Zertifikatspflicht) können auch durchgeführt werden wie auch all unsere Outdoor-Trainings. Nutzt die Chance polysportiv aktiv zu sein bei uns im SSC. Auch seid ihr herzlich eingeladen an unserem Neujahrsapéro am 12. Januar teilzunehmen. Hier gilt Zertifikats- und Ausweispflicht.

Ich würde mich freuen, viele Mitglieder an der Generalversammlung vom 28. Januar begrüßen zu dürfen.

Bis zum Jahresende wünsche ich allen SSC-Mitgliedern Gesundheit und Erholung. Ich freue mich Euch bald zahlreich wieder zu sehen.

Euer Präsident  
Roman

# Neuzugänge und Abgänge vom August 2021 bis Dezember 2021

## Neuzugänge

Anja Rüdिसüli  
Joshua Shardlow  
Verena Wenzel  
Katja Engeler  
Rolf Frefel  
Heidi Engeler  
Thomas Schmid  
Christine Portner  
Britta Zazar  
Denise Göbel - Hauser  
Ruth Gallmann  
Inna Detko  
Yvonne Vaia

## Abgänge

Iris Sticher  
Heidi Eberle  
Angelika Assfalk

*Geniesse feinen Bio-Kaffee und noch vieles mehr  
in einer atemberaubenden Atmosphäre.*

**Sportster<sup>24</sup>**  
**CYCLING BISTRO MORE**

Birmensdorferstrasse 26 • 8142 Uitikon Waldegg • [www.sportster24.ch](http://www.sportster24.ch)

***Dieses Inserat kann gegen einen Kaffee eingetauscht werden***



# Mein erster Marathon

Kurz vor Weihnachten 2020, mitten im Corona-, Weihnachts- und Prüfungsstress rief mich meine Mama an und gab mir kurz und knackig Bescheid: sie habe uns beide an einen Marathon angemeldet, damit ich mich im neuen Jahr auf etwas freuen kann.

Das tat ich auch. Während Monaten trainierten wir bei jedem Wetter, bei jeder Lust und Laune. Physisch veränderte sich einiges: plötzlich rannte ich monatlich locker einen Halbmarathon, die Bergsprints fühlten sich immer flacher an und Muskelkater war eine Art Fremdwort geworden. Und jede Woche verbrachten meine Mama und ich zwei Stunden miteinander, komplett ungestört. Manchmal diskutierten wir 120 Minuten lang und merkten nichts von den Kilometern die wir zurücklegten. Und manchmal gingen wir beide unseren eigenen Gedanken nach, aber immerhin im Gleichschritt.



Der Wochenend-Longjog wurde zu meinem Ruhepol auf den ich mich bereits Montags freute. Gut zwei Wochen vor dem Luzerner Marathon gingen wir nach Dresden, wo ich zum ersten Mal einen Halbmarathon in unter 2 Stunden lief, und dann noch «gut»... Mein Höhenflug nahm ein abruptes Ende als ich nach der Rückkehr tagelang krank herumlag – die Grippe hatte mich erwischt. Am Tag vor dem Marathon konnte ich zum ersten Mal wieder einige Schritte laufen. Die Beine hatten sich von Dresden erholt, die Lunge sich von der Grippe noch nicht ganz. Und dann wars soweit, bevor ich merkte wie mir geschah hatte ich bereits die ersten Meter meines allerersten Marathons zurückgelegt.

Die Stimmung in Luzern war genial, bereits in der früh wurden die Läufer:innen gefeiert und bejubelt. Als ich nach 30km fast nur noch gehen konnte sprang aus dem Nichts unser Präsident Roman hervor und lief einige hundert Meter an meiner Seite, motivierte mich und redete mir gut zu. Und so kam ich trotz allem, oder vielmehr dank allem ins Ziel. Müde, hungrig aber unheimlich stolz. Und keine 24 Stunden später war ich bereits an den nächsten Marathon angemeldet... :)

Rael Fein



# Einladung zur 39. ordentlichen Generalversammlung SSC

Freitag, 28. Januar 2022, um 19.00 Uhr im Gemeindesaal Schwerzi, Langnau a/A

## Traktanden:

1. Begrüssung durch den Präsidenten
2. Wahl der Stimmzähler
3. Genehmigung Protokoll GV 2021
4. Abnahme der Jahresberichte
5. Jahresrechnung 2021 und Revisorenbericht
6. Déchargeerteilung an den Vorstand
7. Festsetzung des Jahresbeitrages
8. Budget 2022
9. Mutationen, Begrüssung Neumitglieder
10. Wahlen
11. Tätigkeiten 2022
12. Statutenänderungen
13. Anträge der Mitglieder (schriftlich an den Präsidenten bis 31.12.2022)
14. Verschiedenes

Danach wie immer, gemütliches Zusammensitzen bei einem kleinen, vom Verein offerierten Imbiss.

**Wir freuen uns auf Euer zahlreiches Erscheinen.**

**Bis bald, der Vorstand**

### WICHTIG!

Vor dem Beginn der Generalversammlung können im Foyer der Schwerzi von 18.00 – 18.50 Uhr und nach dem Dessert die neuen SSC-Bekleidungsstücke (Muster ohne SSC-Aufdruck) anprobiert und bestellt werden.

## Ein Marathon in BARCELONA

Die Marathon-Reise hätte eigentlich nach New York gehen sollen. Da die Einreise in die USA aber erst am Tag nach dem Marathon, also am 8.11.21, möglich gewesen wäre, musste eine Alternative gesucht werden.

Nach dem Motto: „Wer sucht der findet.“ haben die Reiseteilnehmer für den N.Y.C.M von Albis Reisen eine E-Mail erhalten mit dem Vorschlag nach Barcelona zu reisen, welcher auch am 7. November stattfand. Eine flotte Gruppe von 40 Teilnehmer/Innen war mit Swiss am Freitag, 5. November nach Barcelona geflogen.

Wie immer, wenn man mit Albis Reisen unterwegs ist, waren wir in einem zentral gelegenen Hotel, NH Gran Hotel Calderon, untergebracht. Zentral, um am Sonntag zu Fuss zum Marathonstart zu gelangen, aber auch sehr gut positioniert um zum Plaça de Catalunya, der Ramblas oder auch zur Altstadt zu spazieren.

Das Geschäft der Kreuzschiffahrt ist sehr populär und es standen einige grosse Schiffe im Hafen von Barcelona. Demzufolge musste auch die Stadtführung am Samstag, natürlich im Bus (wir wollten uns nicht die Beine müde laufen), vom Samstagvormittag auf den Nachmittag verschoben werden, weil die Reiseleiterin besetzt war. Die Tour war sehr interessant, informativ und führte uns teils auch direkt auf der Marathonstrecke am Fussballstadion Camp Nou und der bekannten Kirche, Sagrada Familia vorbei bis zum Torre Glòries und dem Verpflegungsposten von Markus Roth (Albis Reisen), der Küste entlang und am Arc de Triomf, Km36, vorbei. Vom Monument a Colón bei KM39 war es zwar nicht mehr so weit bis ins Ziel, jedoch verlief die Strecke von Km40 bis Km41.5 doch eher steigend. Um so schöner war der flache Zieleinlauf bei der Plaça Espanya nach 42.195 km und 2:48:41h.



Der Marathonstart um 08.36 Uhr war speziell. Zwar standen wir im ersten Block um 08:25 Uhr startbereit, und der Speaker sprach oft vom Zürich Marathon (Zurich Versicherung war der Hauptsponsor), was mir als Zürcher und mehrmaliger Teilnehmer des Zürich Marathon in meiner Heimatstadt irgendwie komisch und unerwartet erschien. Um 08:30 Uhr wurde oben beim Startbogen immer noch im Duett klassisch gesungen. Es hörte sich wunderschön an, und die Uhr zeigte schon 08:36. Plötzlich kam die Menschenmasse in Bewegung. Kein Pistolenschuss, kein Knaller, die Läufercharter hat sich plötzlich in Bewegung gesetzt, und oben auf der Startbühne wurde schön weitergesungen. Ich möchte anmerken, dass für jeden Startblock gesungen wurde, und ohne Startschuss gestartet wurde.

Mein Strategieplan ist voll und ganz geglückt und ich lief wiederum mit einem negativen Split. Das heisst die zweiten 21.095 km schneller als die erste Hälfte. Ich habe auch realisiert, dass ich bei Rennhälfte 1 min. und später bereits 3 min. Vorsprung auf meine Marschtabelle hatte. Ich konnte ohne Probleme und Einbruch in regelmässigem, schnellem Tempo bis ins Ziel laufen. So macht „Marathonlaufen“ richtig Spass. Jedes Puzzlestück, welches zum Marathon gehört, hat gepasst. Sogar nicht einmal der zeitweilige Gegenwind, konnte mir einen Strich durch den Plan machen.

Hervorheben möchte ich die ausserordentlich, tolle Stimmung am Strassenrand. Was in der Schweiz die Kuhglocken sind, wird in Barcelona mit Trillerpfeifen und ganz, ganz vielen Trommel- und Paukengruppen Stimmung gemacht und die Tausenden von Läufern/innen angefeuert und unterstützt. Persönlich kann ich den Zurich Marató Barcelona (ZMB) definitiv weiterempfehlen. Da bin ich mal gespannt, ob New York im nächsten Jahr auch so viel zu bieten hat.



# MALERGESCHÄFT **JECKLIN**



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



## **neukom engineering ag**

Zürichstrasse 104 • 8134 Adliswil  
Gubelstrasse 28 • 8050 Zürich Oerlikon  
info@neukom.net • Tel. 043 377 10 20  
www.neukom.net

**NEUKOM**  
engineering

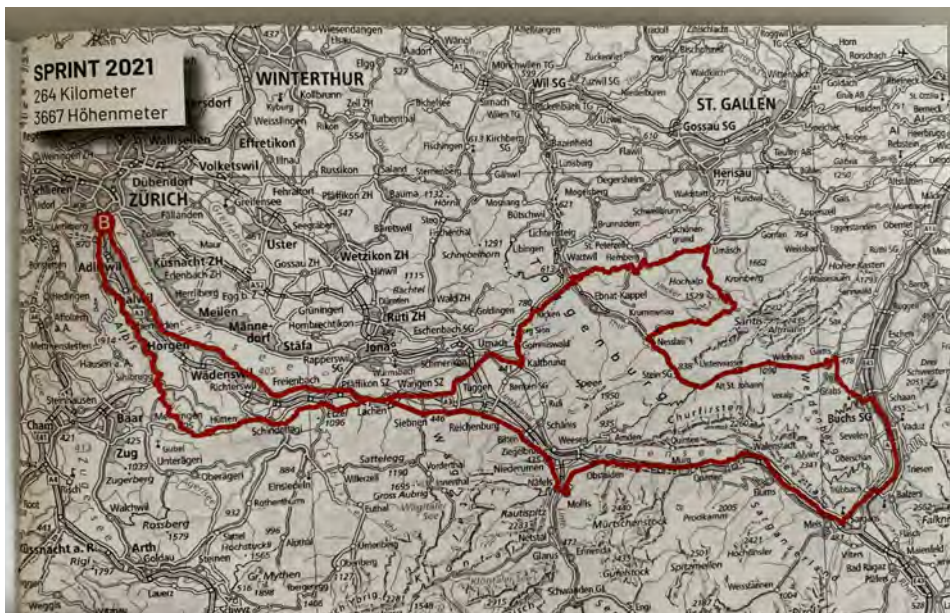
# «Die Tortour ist eine wahre Tortur»

## Rennbericht von Roger und Patrizia Neukom der

## Tortour Ultracycling 2021 – Sprint im Zweier-Team

Als uns der Telefonanruf von Gilbert Fisch, Stiftungspräsident und Gründer von «summit4hope» während unseren Skiferien erreichte, waren wir gerade mit unsere Langlaufrunde in Trun fertig. Gilbert Fisch fragte uns an, ob wir als eines der zehn 2er-Teams für «summit4hope» an der “Tortour Ultracycling 2021” starten möchten. Für dieses Projekt wurden «Gümmeler» gesucht, die sich im gemischten 2er-Team dieser Herausforderung stellten. Zum 3. Mal sammelte die Stiftung an der Tortour Spenden. Dieses Jahr wurde für zwei wegweisende Hilfsprojekte in Zürich und Nairobi gesammelt.

Nachdem er uns die neu zur Auswahl stehende Strecke «Sprint» über rund 264 km und 3'500 Hm beschrieben hatte, sagten wir sofort zu, bei diesem Anlass für «summit4hope» teilzunehmen. Das Rennformat «Sprint» kann nur unbegeleitet gefahren werden - was heisst, dass keine Hilfe von aussen in Anspruch genommen werden darf. Weder bei einem Defekt, einem Radwechsel oder der Verpflegung. Es werden an nur vier Timestations Riegel SG und Getränke abgegeben, für den Rest des Rennens ist der Fahrer oder Fahrerin auf sich selbst angewiesen.



Das Check-in am Freitagmittag verlief zügig und nach einer kurzen Nacht standen wir bereits um 07:00 Uhr für das gemeinsame Foto der zehn 2er-Teams von «summit4hope» auf dem Kalenderplatz in Sihlcity. Es ging Schlag auf Schlag und nach einem kurzen Radcheck standen wir um 7:52 Uhr auf der Startrampe und das Abenteuer Tortour begann.

Die ersten Kilometer verliefen etwas hektisch. Einfach zu viele Fahrer und Teams sind auf der Strecke, welche alle noch auf der Suche nach ihrer «Rennpace» waren. Doch mit jedem Kilometer zog sich die Gruppe auseinander. Wir starteten in einem gemässigten Tempo, wie wir es vorher abgemacht hatten, dem Zürichsee entlang bis nach Uznach. Dort erfolgte der erste Aufstieg über Gommiswald bis auf den Ricken. Dann über die alte Rickenstrasse hinunter bis Wattwil und von da der längere Anstieg bis auf den Hemberg, wo die erste Timestation war.

Unsere Beine waren hervorragend und das Sportgetränk und die Gels schmeckten auch noch. Die Stimmung untereinander war freundlich und hilfsbereit. Hier kämpft man primär nicht gegeneinander, sondern gegen die Strecke und den «inneren Schweinehund».



## Auf und Ab und Vorwärts

Nach der kurzen Verpflegungspause in Hemberg ging es weiter Richtung Urnäsch und von dort erfolgte der schwierigste (nein der zweitschwierigste!! der schwierigste kam ganz am Schluss) Anstieg auf die Schwägalp. Oben angekommen erfolgte eine lange Abfahrt in Richtung Neu St. Johann. Weiter ging es in Richtung Nesslau, wo wir den Coop aufsuchten, um uns mit Coca Cola und Salzstangen einzudecken. Dann weiter nach Alt St. Johann, Unterwasser bis zur Passhöhe Wildhaus. Die Fahrt nach Buchs hinunter liessen wir gemütlich angehen und fokussierten uns auf eine gute Erholung.

In Buchs angekommen wiesen uns die Helfer zur zweiten Timestation ein, wo man sich wieder einschreiben musste und sich mit Winforce Sportgetränk und Gels bedienen konnte. Bis auf ein bisschen flaves Gefühl im Magen bei Patrizia ging es uns sehr gut und wir hakten innerlich die ersten zwei Pässe und rund 138 km ab. YESSS! Wir besorgten uns nochmals Coca Cola an einer Tankstelle nach Sargans. Die nächsten Kilometer bis Walenstadt verliefen, nebst heissen 28 Grad und stetigem Gegenwind, ohne besondere Vorkommnisse. Die Getränke und Gels schmeckten Patrizia aber mittlerweile nicht mehr so gut wie zu Beginn des Rennens, was uns ein bisschen Sorge bereitete. So verpflegte sie sich nur noch ausschliesslich mit Cola und Salzstangen. Roger ging es immer noch hervorragend, da er weniger Probleme mit dem Magen hatte.

## Die Tortour ist kein kulinarischer Höhenflug

Leider benötigt es auf der Langstrecke einen Gaumen ohne sensorische Ansprüche. Der Magen machte Patrizia vermehrt Probleme, sodass an weitere Gel-aufnahmen nicht mehr zu denken war. Trotz der sinkenden Kohlenhydrataufnahme, konnte Sie jedoch zum Glück ohne Probleme weiterfahren (was vielleicht an der Erfahrung von Ultra Wettkämpfen liegen muss). Cola und Salzstangen ermöglichten uns dem Walensee entlang bis zum Aufstieg Kerenzberg ein zügiges Vorankommen. Danach gelang es uns auch den Kerenzberg recht zügig hochzufahren.



Oben angekommen ging es nur noch runter in Richtung Mollis, Niederurnen (Timestation 3), Bilten, Reichenburg, Schübelbach, Galgenen und wieder an den Zürichsee bis nach Altendorf, wo noch der letzte und strengste Anstieg (nach 220 km in den Beinen) erfolgte. Der Anstieg war recht zäh und mit 16 Prozent Steigung relativ steil. Trotzdem konnten wir diesen ohne grosse Anstrengung hochfahren (Trainingswoche Eitzinger mit der 10-Schweizer-Pässefahrt sei Dank!).

Danach erfolgte eine weitere einfachere Strecke über den Feusisberg bis Hütten, wo noch die letzte Timestation der Tortour war. Die Motivation war immer noch gut.

Nach kurzer Verpflegung ging es weiter über Menzingen nach Neuheim bis nach Sihlbrugg, von wo wir noch durch das Sihltal in Richtung Langnau am Albis, Adliswil rollen konnten. Auf der Strecke zwischen Langnau am Albis und Zürich wurden wir noch von guten Bekannten angefeuert, was uns nochmals einen zusätzlichen Motivationsschub gab.

## Endlich im Ziel

«Durchhalten und ans Ziel kommen» war unser Motto. Wir hatten uns kein Zeitlimit gesetzt. Wir wollten uns Zeit lassen.

So fuhren wir nach 10.25 Std. Fahrtzeit gemäss Garmin Computer glücklich in Sihlcity ins Ziel ein. Die Stimmung der Zuschauer war super und es wurde noch gefeiert und die restlichen 2er-Teams von «summit4hope» empfangen.

Patrizia & Roger Neukom





## Das war der perfekte Tag. Mindestens bis zum Halbmarathon.

Ich war mir nicht sicher wie gut ich vorbereitet war. Bis drei Wochen vor den Wettkampf liefen die Vorbereitungen sehr gut. Dieses Jahr habe ich ein anderen Training Ansatz gewählt, so dass ich viel intensiver aber auch kürzere Einheiten trainiert habe. Eine lange Trainingseinheit für mich war um die vier Stunden, anstatt 6-7 Stunden was ich in den früheren Jahren häufig gemacht habe. Aber dafür konnte ich sehr regelmässig jede Woche 15-20 Stunden, trainieren. Nach dem ich eine Woche noch wegen einer Erkältung krank war, habe ich die letzten zwei Wochen noch getapert mit 15 und dann 10 Stunden Training.

Es ist schon ein grosser Zeitaufwand, und deswegen plane ich jede Woche immer zuerst das Training und dann die Arbeit und alle anderen Verpflichtungen. So kann ich sicherstellen, dass es für das Training immer reichlich Zeit hat. Es ist mir noch nie passiert, dass die Arbeitszeit zu kurz gekommen ist, aber wenn ich nicht aufpasse dann eher die Trainingszeit schon.

Wir sind schon am Donnerstag nach Frankfurt angereist. So hatten wir genügend Zeit für die letzten Vorbereitungen.

Am Vorabend sind wir um 21 Uhr ins Bett und ich konnte bis vier Uhr durch schlafen. Nach dem Frühstück, hat Petra mich zum Start gefahren. Es war schon leicht chaotisch aber als der Start 10 Minuten verschoben war, war ich auch wieder im Zeitplan drin. Ich habe mich dann vorne an die Startlinie gestellt und mit dem Startschuss, bin ich an der 8-9 Reihe ins Wasser gestürmt. Los ging es! Ich war die Strecke Zug für Zug am Abarbeiten, nach dem ich zwei Jahre lang auf diesen Tag gewartet habe.

Das Schwimmen war unregelmässig chaotisch. Immer wieder bin ich in ein Puff reingekommen. Ich hatte auch kein Gefühl für die Geschwindigkeit. Obwohl mein Ziel unter 1 Stunde zu Schwimmen war, war ich doch mit meiner Endzeit von 1:01 sehr zufrieden.

Nach einem gelungenen Wechsel in der grossen Wechselzone, bin ich dann aufs Rad gestiegen und mit einem guten Tempo losgefahren. Weil ich kein top Schwimmer bin, war ich viele schnelle Schwimmer am Überholen. Natürlich haben mich auch andere schnelle Velofahrer überholt, aber ich wusste wenn sie so schnell fahren dass ich





entweder keine Chance gegen sie habe oder dass ich sie sehr bald wieder sehen werde. Weil ich letztes und dieses Jahr die Strecke schon abgefahren war habe ich die Strecke gut gekannt.

Wie wir durch die Innenstadt gefahren sind, hat sich eine grosse Gruppe geformt und ich konnte in der Gruppe für ungefähr 10 Km mit segeln. Auch wenn man den legalen Abstand von 10m hält hat man ein Vorteil in der Gruppe zu fahren. Nach der ersten Steigung, bei KM 20 hat sich die Gruppe verteilt. Petra war auch schon an der Strecke und es hat mich sehr gefreut sie dort zu sehen.

Ich bin fokussiert weitergefahren. Über die Pflastersteine, Landstrassen, durch kleine Dörfer, den Hühnerberg hoch und wieder runter, auf die Schnellstrasse usw.

Beim Verpflegungsposten habe ich mir eine Wasserflasche genommen. Wegen dem Aerohelm, der sehr schlecht kühlte, hatte ich mir vorgenommen mich bei jeden Posten mit Wasser abzukühlen. Durch eine kleine Aufmerksamkeitslücke habe ich vergessen die Wasserflasche rechtzeitig zu entsorgen

und plötzlich hatte ich die Flasche in der Hand die ich wegen «Littering» nicht wegwerfen durfte. Auf dem Rad hatte ich auch kein Platz mehr die Flasche irgendwo zu deponieren. Dann musste ich die schnellste Abfahrt vom Wettkampf mit der Falsche in der Hand runter fahren. Fast schon kriminell... Dann bei der ersten Kreuzung die von Helfern abgeriegelt war konnte ich die Flasche noch entsorgen und konnte dann wieder in Aeroposition fahren.

Dann habe ich 200 Meter vor mir eine Gruppe gesehen. Ich habe Gas gegeben um die Gruppe ein zu holen damit ich mit den zusammenfahren konnte. Es hat aber fast 40 Km gedauert bis ich die holen konnte wo ich dann eine Stunde recht intensive gefahren bin. Kurz vor Anfang der zweiten Runde konnte ich dann die Gruppe holen und wieder mal 10-15 Km hinter ihnen segeln. Bis zur erster Steigung wieder wo die ganze Gruppe auseinander fiel.

Leider konnte ich meine eigene Verpflegung beim Verpflegungsposten bei Km 100 nicht finden. Aber irgendwie war ich auch sehr gelassen darüber und habe mir selber sagen können, dass ich mich einfach von der Verpflegung von der Organisation ernähren werde. Ist auch sehr gut aufgegangen.

Auf dem Velo hatte ich am Schluss 3 Flaschen Iso (je mit 80g Kohlenhydrate), 2 Biberli und 7 Gel (je 25g KH).

Auf der zweiten Runde hat sich wieder vor mir eine Gruppe gebildet und obwohl ich wieder alles gegeben hatte um die Gruppe einzuholen hat es nicht mehr gereicht. Nach 4 Stunden und 59 Minuten bin ich dann in der Wechselzone angekommen. Mein durchschnitt Puls war 147 von ein max puls von 184, und Strava hat meine Leistung als 280 Watt geschätzt. Grundsätzlich war ich mit der Zeit und dem Gefühl, dass ich nie in ein Loch gekommen bin, sehr zufrieden.

Wieder nach einem gut durchdachten Wechsel, bin ich auf die Laufstrecke gegangen. Jetzt nur noch ein Marathon. Es lief alles sehr gut. Ich musste mich bremsen damit ich nicht zu schnell starte. Meine Beine haben sich top angefühlt und ich konnte noch gut essen. Meine Zielzeit war 3 Stunden und 10 Minuten für den Marathon und es lief so gut, dass ich schon mental bei der Siegerehrung war.

Das lief so weiter, leider nur bis zum Halbmarathon. Dann waren der Kohlenhydratspeicher leer und obwohl ich noch gut essen konnte hat es nicht mehr gereicht das Defizit zu schliessen. Mein Puls war 10 Schläge runter gegangen und ich konnte das Tempo nicht mehr aufrecht halten. Fluchend lief ich weiter, ohne zu verstehen wieso man sich sowas überhaupt antut. Die letzten 21 Km haben überhaupt kein Spass gemacht und wie ich dann nach 3 Stunden und 24 Minuten im Ziel ankam, hatte ich keine Energy und Glückshormone übrig. Ich war mir sicher, dass die Leistung für den Hawaii Slot reichen würde, aber sogar dies hat mir nicht geholfen und ich habe mich nach der Ziellinie auf den Teppich fallen lassen. Das war der grösste Fehler. Es hat über 30 Minuten gedauert bis ich wieder aufstehen konnte. In der Zeit habe ich zuviel Wasser, und Ice Tea getrunken, dass ich danach nichts mehr essen konnte. Ich musste mich übergeben. Danach habe ich 3 Redbull getrunken, ein Pownap im Sanitätszelt gemacht und danach konnte ich etwas kleines essen, was mir geholfen hat wieder etwas lebendiger zu werden. Eigentlich so wie bei jedem Ironman. Ich glaube nach 9 Stunden und 34 Minuten darf man auch leicht erschöpft sein!



Ich bin mega stolz auf die Leistung, und mittlerweile kann ich mir sogar wieder vorstellen ein Neuen Ironman zu machen. Der nächste ist so wie so schon gebucht. Ironman Hawaii in Oktober 2022.



Selim

**Zur Vorbereitung der SSC Generalversammlung findet ihr untenstehend den Antrag für die Statuten-Änderungen. Auf diese wird in den Traktanden unter Punkt 12 eingegangen.**

**Wir freuen uns auf viele TeilnehmerInnen am 28. Januar 2022.**  
Antrag für Statuten-Änderungen SSC Sihltaler Sportclub Langnau a.A.

Der Vorstand hat in seiner Sitzung vom 13. Juli 2021 beschlossen, künftig eine weitere Mitglieder-Kategorie für Lehrlinge und Studenten anzubieten.

**Bisherige Version:**

- Art. 4 Mitgliederkategorien:
- Aktivmitglieder
  - ein im Haushalt eines Aktivmitgliedes lebendes Mitglied
  - Junioren und Schülermitglieder bis zur Vollendung des 19. Altersjahres
  - Passivmitglieder – Teilnahme an der GV (ohne Stimmrecht), Neujahrsapéro, Jubiläumsveranstaltungen und Clubnachrichten

**Neue Version:**

- Art. 4 Mitgliederkategorien:
- Aktivmitglieder
  - ein im Haushalt eines Aktivmitgliedes lebendes Mitglied
  - Junioren und Schülermitglieder bis zur Vollendung des 19. Altersjahres
  - **Lehrlinge und Studenten**
  - Passivmitglieder – Teilnahme an der GV (ohne Stimmrecht), Neujahrsapéro, Jubiläumsveranstaltungen und Clubnachrichten

Demzufolge muss auch der Art. 8 Mitgliederbeiträge angepasst werden

- Art. 8 Mitgliederbeiträge  
Die Jahresbeiträge werden auf Antrag des Vorstandes durch die Mitgliederversammlung fest-gelegt. Die Beiträge sind abgestuft nach Art der Mitgliedschaft:
- Aktive
  - Im gleichen Haushalt lebende Mitglieder
  - **Lehrlinge und Studenten**
  - Passive
  - Junioren und Schüler bis zur Vollendung des 19. Altersjahres

Aufgrund der Corona-Pandemie war es nicht möglich, die SSC-GV im Januar 2021 im Präsenzverfahren durchzuführen. Dies kann auch in Zukunft wieder vorkommen und darum sollen die Statuten mit einem zusätzlichen Artikel ergänzt werden, der dies regelt.

**Zusätzlicher Artikel:**

- Art. 14 **Ist eine Durchführung der Mitgliederversammlung aufgrund ausserordentlicher externer Einflüsse (Epidemien, Pandemien usw.) nicht im Präsenzverfahren möglich, kann der Vorstand entscheiden, die Mitgliederversammlung auf schriftlichem und ergänzend, digitalem Weg durchzuführen. Die detaillierte Abwicklung wird durch den Vorstand situativ festgelegt. (Beispiel: Siehe GV-Protokoll der 38. Ordentlichen Generalversammlung 2021, Absatz O. – Abwicklung der Generalversammlung)**

Die nachfolgenden Artikel werden entsprechend neu nummeriert. (bisheriger Art. 14 wird neu Art. 15 usw.)

Artikel 25 soll zur Präzisierung und Verständlichkeit ergänzt werden.

**Bisherige Version:**

- Art. 25 Diese Statuten wurden an der Mitgliederversammlung des Sihltaler Sportclub Langnau vom 22.01.2010 beschlossen.

**Neue Version:**

- Art. 25 Diese Statuten wurden an der Mitgliederversammlung des Sihltaler Sportclub Langnau vom 22.01.2010 beschlossen. **Änderungen und Ergänzungen werden jeweils für die nächste Mitgliederversammlung traktandiert und entsprechend darüber abgestimmt.**

**Letzte Änderungen: 18. Januar 2019**

Noch heute dick und rot in der Agenda eintragen!

## Mittwoch, 12. Januar 2022: SSC-Neujahrs-Apéro UND SSC-Kleider-Anprobe

**Traditionsgemäss findet an einem der ersten Montage im Januar im noch jungfräulichen Jahr der SSC-Neujahrs-Apéro statt.** (Sofern es denn Corona zulassen wird!)

VOR dem Training können die SSC'lerinnen und SSC'ler die diversen neuen SSC-Bekleidungsstücke (nur Muster, ohne SSC-Aufdruck) anprobieren und auch gleich bestellen. Eine spätere Bestellung wird auch auf der SSC-Website möglich sein. Das «Bekleidungsteam» steht im Schwerzi-Foyer von 18.15 – 19.30 Uhr zur Verfügung. Aus heutiger Sicht gilt im Foyer während des ganzen Anprobier-Prozedere Maskenpflicht!

Eine zweite Anprobier-Möglichkeit gibt es anlässlich der SSC-Generalversammlung am Freitag, 28. Januar 2022, von 18.00 – 18.50 Uhr und nach dem Dessert.

Nach einem verkürzten Training (von 19.00 – ca. 19.45 Uhr) treffen sich Läuferinnen und Läufer, Walkerinnen und Walker im Foyer der Schwerzi, um auf das neue Jahr anzustossen und sich alles Gute zu wünschen. Für die Organisation und Durchführung des 2022-Anlasses wurde an einem Leiteressen die Mittwochabend-Laufgruppe 3 ausgelost.

Der SSC-Neujahrs-Apéro ist wie immer für alle SSC'ler offen! Alle SSC-Mitglieder sind dazu aufs Herzlichste eingeladen. Wir freuen uns darauf, am 12. Januar 2022 möglichst viele Vereins-Mitglieder begrüßen zu können.

### Wichtig:

Für den eigentlichen Apéro gelten dann folgende Vorgaben (aus heutiger Sicht): Zertifikations-Pflicht! Sämtliche Personen, inkl. alle Helferinnen und Helfer müssen das Covid-Zertifikat inkl. eines gültigen Ausweises vorweisen. Ohne Zertifikat und Ausweis wird der Zugang zum Foyer verweigert. (Vorgaben des BAG)

Der SSC-Vorstand



# Ironman Switzerland 2021 in Thun

## Mein erster Ironman – Wie kam es so weit?

Wie es so weit kommen konnte, dass ich nach Thun reiste und dort freiwillig 3,8 km im Thunersee schwamm, 180 km auf dem Rad absolvierte und dann noch einen Marathon lief? Ganz einfach – wir hatten uns für den ersten Ironman Switzerland angemeldet! Mich hatte es schon lange gereizt, das Kraulschwimmen richtig zu erlernen. Da Roger schon seit mehreren Jahren verschiedene Triathlon Wettkämpfe bestritten hat z.B. Ironman 70.3 Rapperswil, Uster Triathlon, Zyturm Triathlon in Zug etc. ist die Idee, einen Ironman zu finishen, über die letzten Jahre in meinem Kopf gewachsen. Wir hatten uns dabei folgende Ziele gesetzt:



**Ziel #1 – Spass haben, den Wettkampf geniessen und gesund finishen.**

**Ziel #2 – Es einteilen und kämpfen, auch wenn es hart wird - und finishen.**

**Ziel #3 – Einfach nur finishen.**

Eigentlich hatte ich doch schon gute Erfahrungen im Radfahren und dem Marathon über längere Strecken. Trotzdem schienen mir die Distanzen eines Ironmans bei der Anmeldung für das Rennen noch als extreme Herausforderung, und zwar jede für sich allein. An das Schwimmen mochte ich gar nicht denken, da hatte ich nach einem Jahr intensivem Schwimmtraining noch wenig Erfahrung – und am Anfang bitter gelitten und jede Menge Wasser geschluckt bei unseren Trainings im Hallenbad und See.



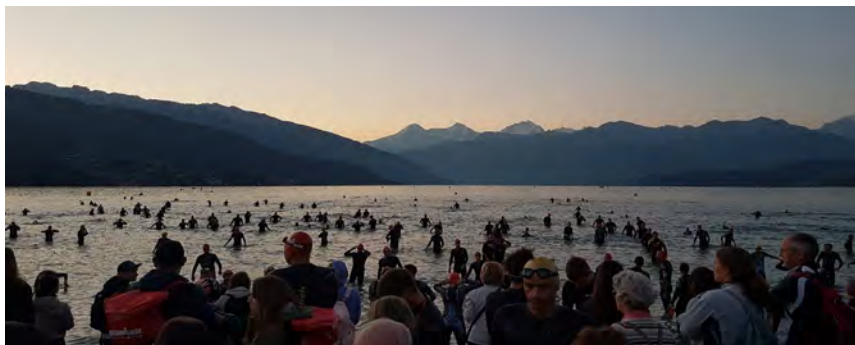
### Im Wasser

Die Wassertemperatur mit 17 Grad war am Wettkampftag recht kalt, sodass es erlaubt war, mit Neoprenanzug zu schwimmen. Einige trugen sogar Neoprenkappen, was aber nicht nötig war. Ein relativ ruhiges und gleichmäßiges Schwimmen führte zu einer Zeit von 1:06 Stunden. (Natürlich eine Spitzenzeit für 3,8 km und wie es sich später herausstellte, wurde das Schwimmen aufgrund einer defekten Boje auf 3 km gekürzt.) Das sorgte beim Schwimmausstieg für ein persönliches Hochgefühl. Anfang gut – alles gut!

### Nervös, nervöser – der grosse Tag

Bereits die Tage vor dem Ironman war ich aufgeregt wie nie zuvor in meinem Leben. Selbst bei meinen letzten Bergläufen war ich nicht so angespannt wie vor der Ironman Premiere. Gott sei Dank war ich mit Roger unterwegs, das beruhigte mich ein wenig. Die Wettervorhersage war sehr gut und auch für den Wettkampftag war Sonnenschein und Temperaturen von 27 Grad vorausgesagt. Perfekt, besser konnten wir es uns nicht wünschen.

Beim Abholen der Startunterlagen kam endlich richtiges Ironman-Feeling auf und trotz der Nervosität, konnten wir es kaum noch erwarten.



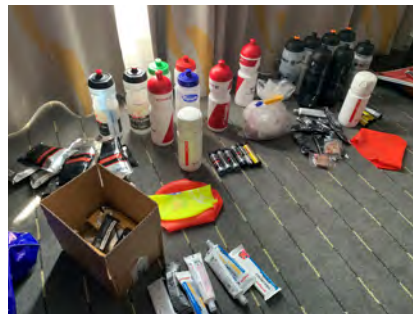
## Auf dem Rad

In der ersten Stunde auf dem Rad dachte ich immer wieder an die Ratschläge aller erfahrenen Langdistanz-Triathleten und Trainer, mit denen ich gesprochen hatte: „LASS ES LANGSAM ANGEHEN! GUT VERPFLEGEN!“ Die 180 Kilometer lange Radstrecke über zwei Runden führte in Richtung Spiez, von wo wir vom Seeufer in das wunderschöne Gürbetal abbogen. Die Strecke führt weiter in Richtung Flughafen Bern entlang der rechten Seite des Tals und zurück auf der gegenüberliegenden Seite mit einer Schleife um das eindrucksvolle Gantrischgebiet. Von dort aus ging es leicht bergab zurück zur Kehrtwende bei der Wechselzone, von wo wir die zweite Runde in Angriff nahmen.

Schon nach rund einer Stunde fühlte ich mich körperlich gut, hatte einen passenden Rhythmus gefunden und freute mich über die kurzen und knackigen Steigungen, die es in sich hatten, auf einer landschaftlich schönen Route praktisch ohne Verkehr. Da wir beide kein Triathlonrad besitzen sondern mit dem Rennvelo starteten, war es daher kein grosser Nachteil für uns, auf dieser doch sehr hügeligen Strecke einigermaßen mitzuhalten (natürlich nicht mit den Profis oder den top trainierten Triathleten verglichen).

Das war der Zeitpunkt, zu dem wir das Rennen zum ersten Mal so richtig genießen konnten. Strahlender Sonnenschein, grandiose Landschaft und wir fuhren mühelos in unserem Wohlfühltempo durch die schöne Gegend. Ich freute mich einfach tierisch, dass ich nach all dem Training und Warten und Bangen wegen Corona endlich mitten im Wettkampf war!

Die erste von zwei Radrunden lief einfach super. Obwohl Roger eigentlich nur die erste Runde mit mir fahren wollte, ging es mir so gut, dass wir die ganze Radstrecke zusammen fuhren - natürlich immer unter Einhaltung der Abstandsregeln, denn Windschattenfahren ist bei Triathlon Rennen streng verboten. Dabei hatten wir einen Stopp eingeplant, um unsere eigene Verpflegung nachzufüllen. Nach rund 6:50 Stunden erreichten wir die Wechselzone, wo wir zur letzten und sicherlich auch härtesten Disziplin wechselten.





## Beim Laufen

Mittlerweise war es bereits nach drei Uhr am Nachmittag und die Sonne brannte so richtig erbarungslos auf das Kopfsteinpflaster. Die 42.2 Kilometer lange, grösstenteils flache Laufstrecke führte auf drei Runden zuerst Richtung Gwatt, dann entlang des Seeufers vorbei am Schloss Schadau und über die historische Brücke "Scherzligschleusen". Nach dem Wendepunkt ging es zurück durch die Altstadt voller Zuschauer bis zum Eventgelände, wo die nächste Runde auf uns wartete.

Auch beim Laufen hatte ich versucht auf die Tipps der Erfahrenen zu hören und hatte mich in den ersten Laufminuten zurückgehalten, um nicht zu schnell anzulaufen. Ebenfalls habe ich versucht, mich weiter mit Gels zu ernähren und genügend zu trinken, was jedoch immer schwieriger wurde, da sich mein Magen langsam meldete.

Dies ging bis ca. Kilometer 30 – wo die Übelkeit so schlimm war, dass mit einem Schlage, jede Leichtigkeit verfliegen war. Die Beine waren schwer wie Blei, Schmerzen in den Oberschenkeln bei jedem Schritt und die Übelkeit machten alles extrem anstrengend. Ich nahm mir vor, nur noch von Verpflegungsstelle zu Verpflegungsstelle zu planen, an jeder Station kurz zu gehen und mir Zeit zum Trinken zu nehmen. Aber schon nach kurzer Zeit war nur noch Gehen angesagt. So kämpfte ich mich Meter um Meter weiter – angefeuert von den Zuschauern, welche ich in meinem Delirium nicht mehr wahrgenommen hatte.

## Im Ziel

An einen Schlusssprint war nicht mehr zu denken, aber ich konnte mich dennoch leicht trabend ins Ziel retten. 13:19 Stunden standen auf der Uhr, als ich die berühmten Worte „You are an Ironman“ vom Speaker und den vielen Zuschauern zu hören bekam.

Roger finishte seinen ersten Ironman in stolzen 14:18 Stunden.

Tiefe Zufriedenheit legte sich über die enorme Müdigkeit und machte die nächsten Tage zu einem einzigartigen Hochgefühl, das wir nie mehr missen möchten.

Patrizia Neukom



# Was ist los im SSC?

<b>Jeden Montag</b>	<b>Ganzkörpertraining</b> mit Simone und Anita 18.30–19.30 Uhr, Turnhalle Schwerzi <b>Sept.-Mai</b> , ausgenommen Schulferien	Simone Küttel 044 722 21 15 Anita Meyer 076 556 50 96
<b>Jeden Dienstag Morgen</b>	<b>Morgen-Lauftreff</b> Schweikrüti 9.00–10.15 Uhr, bei jedem Wetter Detailliertes Programm auf Seiten 28/29	Gaby Jacobi 079 634 05 17
<b>Jeden Dienstag Abend</b>	<b>Aqua Jogging</b> 17.30–18.15 Uhr, Hallenbad Langnau <b>Treffpunkt Biken:</b> 18.30 Uhr Schweikrüti <b>Biken 1</b> Koordination Hansueli Wüthrich 076 579 21 94 <b>Biken 2</b> Koordination Esther Vontobel 079 713 78 76	Silvia Bertoldo 079 323 57 58
<b>Jeden Mittwoch</b>	<b>Lauftraining</b> Schweikrüti, Gattikon 18.50–20.00 Uhr, bei jedem Wetter Detailliertes Programm auf Seite 30 <b>Nordic-Walking, Power-Nordic-Walking</b> 18.50–20.00 Uhr, bei jedem Wetter Detailliertes Programm auf Seite 31	Roli Isler 076 369 78 79 Petra Jecklin 079 733 07 04 044 721 09 67
<b>Jeden Donnerstag</b>	<b>Body Toning</b> 18.45–20.00 Uhr, Turnhalle Schwerzi <b>Sept. - Mai</b> , ausgen.Schulferien	Monica Meuli 079 294 00 03 Nicole Hottinger 078 617 58 51 Meklaina Bocklehurst 076 824 45 57
<b>Jeden Freitag</b>	<b>SSC-Crawltraining für Triathleten</b> 19.30–20.30 Uhr, Hallenbad Langnau	Kurt Müller 079 604 99 22
<b>Jeden Samstag</b>	<b>Lauftraining</b> Information/Koordination Treffpunkt: 09.15 Uhr in Gattikon, Hofstrasse 24 Dauer: ca. 90 – 120 Minuten <b>Nordic Walking</b> Information/Koordination Treffpunkt: 09.15 Uhr in Gattikon, Hofstrasse 24 Dauer: ca. 60 – 90 Minuten langsames bis mittleres Tempo	Thomas Jecklin 077 407 66 73 Petra Jecklin 079 733 07 04
<b>Jedes Weekend</b>	<b>Nordic Walking</b> Information Treffpunkt: 09.00 Uhr, wechselnd Dauer: 2 –3 Stunden Detaillierte Infos siehe Seite 32	Beat Wartmann 044 726 10 16 oder 079 677 19 80

# Dienstag Laufgruppen

Treffpunkt: Sportanlage Gattikon Schweikrüti, auf dem oberen Pausenplatz.

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

Leitung und Koordination	079 634 05 17
--------------------------	---------------

Gaby Jacobi      gaby.jacobi@bluewin.ch	044 720 14 65
---	---------------

<b>Gruppe 1</b>	Wettkampforientiertes Training für Frauen und Männer, die nicht nur einmal wöchentlich laufen.
-----------------	--

Brigitte Kälin	044 700 35 32 oder 078 625 09 19
----------------	----------------------------------

Hanspeter Bodenmann	044 710 54 00
---------------------	---------------

<b>Gruppe 2</b>	Wir sind eine Gruppe mit grossem Zusammenhalt, nehmen aber auch gerne Neue auf. Wettkämpfe sind uns nicht mehr so wichtig, aber wir sind bestrebt, dass wir die alte Kondition behalten können und trainieren auch dementsprechend.
-----------------	---

Toni Stäheli	044 720 90 82 / 079 621 39 90
--------------	-------------------------------

Myrtha Müller	044 710 43 90
---------------	---------------

<b>Gruppe 3</b>	Wir sind eine Aufbaugruppe. Geeignet auch für ambitionierte Wiedereinsteigende nach einer Pause. 10km in 65-70 Minuten.
-----------------	---

Vakant	
--------	--

<b>Gruppe 4</b>	Hier geht es nicht primär um Leistung. Wir möchten unsere Ausdauer verbessern. Unser Ziel:«Immer schön dranbleiben.»
-----------------	--

Vakant	
--------	--

Die **Garderoben** und **Toiletten** der Schweikrüti dürfen **nicht benutzt** werden. Bitte die Toiletten beim Kölli Beck benutzen. Beim Betreten des Ladens und Benutzung der Toiletten gilt weiterhin Maskenpflicht

# Dienstag Nordic Walking Gruppen

Treffpunkt: Sportanlage Gattikon Schweikrüti, auf dem oberen Pausenplatz.

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

Leitung	Gaby Jacobi	079 634 05 17
---------	-------------	---------------

<b>Gruppe 1</b>	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.	
	Rolf Ehrler	044 713 02 61
	Hansruedi Frey	076 365 30 69
	Dodo Wüthrich	044 720 72 12

<b>Gruppe 2</b>	Ausdauertraining mit Steigerungsmöglichkeiten für Walkerinnen und Walker der mittleren Geschwindigkeit. Spass am Walken in der Gruppe ist gross geschrieben. Wir können auch mal einen Gang höher schalten.	
	Gaby Jacobi	044 720 14 65
	Heidi Aepli	044 720 00 09

<b>Gruppe 3</b>	Nordic Walking ohne Leistungsdruck. Wir nehmen es gelassener, trainieren aber regelmässig und bei jedem Wetter. Wir haben uns neu organisiert. Unsere Gruppe wird künftig durch 5 verschiedene Kolleginnen und Kollegen abwechslungsweise geführt. Sie sprechen sich jeweils untereinander ab.	
	Margrit Wartmann (Koordination unter den Leitenden)	044 726 10 16

Die **Garderoben** und **Toiletten** der Schweikrüti dürfen **nicht benutzt** werden. Bitte die Toiletten beim Kölli Beck benutzen. Beim Betreten des Ladens und Benutzung der Toiletten gilt weiterhin Maskenpflicht

# Mittwoch Laufgruppen

## Treffpunkt:

5. Januar - 30. März 2022 Schwerzi Langnau - beim Eingang Schulhaus Wolfgraben 3

6. April - 28.. Dezember 2022 Gattikon Schweikrüti, beim Schulhauseingang

**Zeit:** 18.50 Uhr Informationen, 19.00 Uhr loslaufen 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 beim Mittwochstraining, Roli

Leitung und Koordination	Roli Isler roli.isler@hispeed.ch	076 369 78 79
<b>Gruppe 1</b> (3:30-3:59 /km)	Dominik Müller Stv. Roman Gehrig	079 702 72 30 077 410 22 90
<b>Gruppe 2</b> (4:00-4:29 /km)	Thomas Jecklin Stv. Stefan Meier	044 721 09 67 079 365 70 38
<b>Gruppe 3</b> (4:30-4:45 /km)	Martin Glaus Stv. Robert Steinmann	044 722 21 04 044 722 32 83
<b>Gruppe 4</b> (4:45-4:59 /km)	Stephan Bärchtold Stv. Vakant	076 340 09 46
<b>Gruppe 5</b> (5:00-5:30 /km)	Patrizia Neukom Stv. Renata Brandenberger	079 377 07 50 079 438 15 56
<b>Gruppe 6</b> (5:30-6:00 /km)	Gaby Vogl Stv. Kathrin Meier	079 253 97 34 079 783 25 28
<b>Gruppe 7</b> (6:00-6:30 /km)	Susi Raess Stv. Thomas Jenny	044 713 11 55 oder 079 543 19 65 079 510 08 99
<b>Gruppe 8</b> (6:00-6:30 /km)	Iris Etter (Kordinatorin) Leitung nach Plan	079 758 16 34
<b>Gruppe 9</b> (6:45-8:00 /km)	Claudia Gisler (Koordination)	079 513 34 01

An dieser Stelle sei erinnert, dass **Tempo Sport in Horgen** auf Nachfrage, allen SSC Mitgliedern auf das gesamte Bekleidungssortiment **10% Rabatt** gewährt.

# Mittwoch Nordic Walking Gruppen

## Treffpunkt:

5. Januar - 30. März 2022 Schwerzi Langnau - beim Eingang Schulhaus Wolfgraben 3

6. April - 28.. Dezember 2022 Gattikon Schweikrüti, beim Schulhauseingang

**Zeit:** 18.50 Uhr Informationen, 19.00 Uhr loslaufen in Gruppen.

### 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. Es wird dabei auf einen technisch sauberen Laufstil hingearbeitet. Auch diese Saison werden wir auf Kraft und Ausdauer hinarbeiten. Bei guten Wetterverhältnissen darf ein Training auch mal etwas länger dauern.

Beat Wartmann (Koordination)

079 677 19 80

### Nordic-Walking Team A\*

Mittelschweres Ausdauertraining im flachen und hügeligen Gelände.

### Nordic-Walking Team B\*

Hier treffen sich Walkerinnen und Walker, die vor allem ihre persönliche Fitness und die Walking-Technik verbessern wollen, zu einem einfachen bis mittelschweren Ausdauertraining im Gelände.

\* Leiterin für beide Trainings

**\*Petra Jecklin (Leitung und Koordination)**

079 733 07 04

\* Leiterin für beide Trainings

\*Susanne Eggenberger

044 865 60 90

\* Leiter für beide Trainings

\*Reto Meyer

076 545 94 83

Selbstverständlich sind auch die JoggerInnen aus allen Laufklassen jederzeit zu einem Schnuppertraining bei uns herzlich willkommen!

Die **Garderoben** und **Toiletten** der Schweikrüti dürfen **nicht benutzt** werden.

# Nordic Walking und Laufen am Wochenende

Individuelle Angebote an Wochenenden von SSClern für SSCler und Interessierte. Gemeinsam unterwegs sein mit Gleichgesinnten. Treffpunkte nach Gruppen individuell:

---

**Samstag** **Nordic Walking**, Information/Koordination **Petra Jecklin** 079 733 07 04  
Treffpunkt: 09.15 Uhr in Gattikon, Hofstrasse 24  
Dauer: ca. 60 – 90 Minuten langsames bis mittleres Tempo

---

**Samstag** **Lauftraining**, Koordination **Thomas Jecklin** 077 407 66 73  
Treffpunkt: 09.15 Uhr in Gattikon, Hofstrasse 24  
Dauer: ca. 90 – 120 Minuten

---

**Samstag oder Sonntag** **Nordic Walking** mit **Beat Wartmann** 044 726 10 16 oder 079 677 19 80  
Dauer: 2-3 Stunden  
Starzeit- und Ort: 09.00 Uhr, wöchentlich wechselnd  
Tempo: auf die Gruppe angepasst, aber eher flott.

Interessierte erhalten wöchentlich (spätestens bis Mittwoch) das konkrete Programm für das anstehende Wochenende (Treffpunkt, Strecke, Länge, Zeitbedarf, Schwierigkeitsgrad usw.).

**Um die E-Mails zu erhalten:** Formular«Weekend-Nordic-Walking-Gruppe (Programme)»auf der SSC-Website unter der Rubrik«Kontakt/Formulare»ausfüllen, oder sich per E-Mail bei Beat Wartmann (beat.horgen3@bluemail.ch) oder per Telefon melden.

Im E-Mail-Wochenprogramm hat es immer einen«Doodle», in dem sich Teilnehmende zwingend bis jeweils Freitagabend anmelden müssen.

---

# Die beliebtesten Wettkämpfe und Anlässe der SSC-ler

Freitag	31. Dezember	Gippinger Stauseelauf	0.7 km / 1.7 km / 2.7 km / 7.5 km
Samstag	1. Januar	Neujahrsmarathon	10.55 km / 21.1km / 42.195km
Samstag	8. Januar	Dietikon Neujahrslauf	12.1 km
Samstag	15. Januar	Swiss Snow, Walk & Run, Arosa	21.1 km, 350 HD
Sonntag	16. Januar	Planoiras Volkslanglauf	13.5 km / 25 km
<b>So. - So.</b>	<b>23. - 30. Jan.</b>	<b>Fuerteventura Laufwoche (Albis Reisen)</b>	
Sonntag	30. Januar	Reppischtallauf, Stallikon	8 km, Walking /Jogging 4 km
Sonntag	13. Februar	Einsiedler Skimarathon	11.5 km
Samstag	19. Februar	Reuslauf	6.6 km / 11 km
Sa.-So.	26.-27. Februar	Internationaler Gommerlauf (Langlauf)	21 km / 42 km
Sonntag	27. Februar	10 km de Payerne	10 km
Samstag	März	Badener Limmatlauf	13.2 km
Sonntag	6. März	Engadiner Frauenlauf	42 km
<b>Sonntag</b>	<b>6. März</b>	<b>Tokyo-Marathon (Albis Reisen)</b>	<b>42.195 km</b>
Samstag	19. März	Kerzerslauf	15 km
<b>Sonntag</b>	<b>20. März</b>	<b>New York City Halbmarathon (Albis Reisen)</b>	<b>42.195 km</b>
<b>So-So.</b>	<b>20.-27. März</b>	<b>Laufwoche Zypern (Albis Reisen)</b>	
Samstag	Ende März	Männedörfler Waldlauf	11.5 km
	2022	CityRunning 30 km Marathon Pre Run	
Samstag	9. April	Bündner Frühlinglauf	10 km Walking / 10 km / 21.1
	2022	GB Fricktal	5.5 km / 16.1 km
Samstag	9. April	GP Dübendorf	10 km
Samstag	9. April	Rotseelauf, Ebikon	10 km
Sonntag	10. April	Zürich Marathon	42.195 km
<b>Sa.-So.</b>	<b>16.-17. April</b>	<b>Two Oceans Marathon (Albis Reisen)</b>	<b>21.1 km / 56 km</b>
<b>Montag</b>	<b>18. April</b>	<b>Boston Marathon (Albis Reisen)</b>	<b>42.195 km</b>
<b>Sonntag</b>	<b>24. April</b>	<b>Hamburg Marathon (Albis Reisen)</b>	<b>42.195 km</b>
<b>Sonntag</b>	<b>24. April</b>	<b>Wien Marathon (Albis Reisen)</b>	<b>42.195 km</b>
Samstag	30. April	Stadtlauf Luzern	4.65 km
<b>Sonntag</b>	<b>1. Mai</b>	<b>Sihltaler Frühlinglauf</b>	<b>5.2 km / 10 km</b>
Samstag	7. Mai	Sempacherseelauf, Sursee	5 km / 10km / 21.1 km
Samstag	7. Mai	SOLA-Staffete	Diverse Distanzen
Sonntag	8. Mai	Wings for Life Run	Diverse Distanzen
Sonntag	14. Mai	GP Bern	4.7 km/ 16.1 km
Sonntag	22. Mai	Winterthur Marathon	10 km Walking / 10km / 21.1 km / 42
Donnerstag	26. Mai	Flughafenlauf Kloten	17 km
Fr.- So.	3.-5. Juni	Swiss Canyon Trail	51 km bis 111 km
Do.-Sa.	9.-11. Juni	Bieler Lauftage	21.1 km / 42.195 km / 100 km



# Transruinaulta Transviamala & 3 Schluchtenkönige

Nach dem Zermatt-Marathon im Juli habe ich am 11. September am Jungfrau-Marathon teilgenommen. Die neue Route auf den Eigergletscher war eine sehr schöne Erfahrung.

Es resultierten wohl etwas mehr Höhenmeter, aber die Talfahrt nach Grindelwald mit dem neuen Eiger Express ist um ein Vielfaches angenehmer als die Fahrt in der Zahnradbahn.



Am 9. Oktober fand sich eine kleinere Schar von SSC Läufern am GP Bern ein. Das ist nur schon wegen dem anschliessenden, feinen Nachtessen und dem ausserordentlich schmackhaften Bier eine Reise wert.

Ganz besonders freute ich mich aber auf das 4. Wochenende im Oktober.

Wie schon 2019 machten sich Susi und Herby Hofstetter sowie Gaby und ich am Samstag, 23. Oktober frühmorgens auf den Weg nach Ilanz. Mit der Aussentemperatur von lediglich 4°C brauchte es schon etwas Überwindung, aus dem warmen Auto auszusteigen.

Im Startgelände trafen wir bald auf Aurel der sich relativ kurzfristig entschlossen hat, an dem tollen Event ebenfalls teilzunehmen.

Das Startprozedere auf dem Dorfplatz von Ilanz ist schon lässig. Einzelstart und alle Teilnehmer werden namentlich begrüsst. Dann geht es ab auf

einer eigens angelegten Piste aus Holzschnitzel Richtung Dorfausgang.

Die ersten 12 Kilometer sind leicht coupiert, sodass der Einstieg in das Abenteuer ohne grössere Anstrengung gelingt. Und einmal mehr hat sich bewiesen, wer die erste Viertelstunde eher etwas kühl hat, ist grundsätzlich richtig angezogen.

Dann kommt die erste grössere Steigung Richtung Versam.

Kurz nach Versam haben wir unsere beiden Fans Susi und Gaby auf der Strecke getroffen, das ist doch auch immer eine willkommene Abwechslung.

Nach einer weiteren längeren Steigung geht es dann runter bis Rhäzüns. Dort konnten wir bereits die Glocken unserer Partnerinnen hören. Das gab uns dann zusätzlich Energie für die längste Steigung auf den höchsten Punkt des Marathons. Diesen hatten wir mit Kilometer 30 dann auch passiert und es ging wieder runter Richtung Thusis. Aber aufgepasst, auf den letzten 6 Kilometern gibt es noch 3 relativ kurze, aber ganz knackige Anstiege, bis dann die letzte Kurve auf die lange, ansteigende Zielgerade in Thusis unter die Füsse genommen wird.

Aber dann war es geschafft, 42 Kilometer, 1800 Höhenmeter und immer zusammen mit Herby gelaufen und geplaudert.

Im Ziel haben wir uns erstmal an die Sonne gesetzt, und kurz darauf kam auch schon Aurel über den extra aufgebauten Holzsteg ins Ziel.

Wir hatten ein Hotel in Thusis gebucht und in dessen Gartenwirtschaft starteten wir umgehend mit der Regeneration inklusive Auffüllen der Flüssigkeitsspeicher.

Danach erstmal unter die Dusche und dann ein zeitiges Nachtessen mit einer Flasche vom feinsten Rebensaft und früh ins Bett. Wir wollten ja gut ausgeruht am Sonntag am Transviamala antreten. Da jedoch im Saal des Restaurants eine Geburi-Party einer 50jährigen Dorfbewohnerin stattfand, war an Schlaf nicht zu denken. Susi beschwerte sich dann um Mitternacht mal bei den Wirtsleuten und ich tat dasselbe um 2 Uhr.

Irgendwann war die tolle Party dann doch zu Ende und es blieb noch etwas Zeit zum Schlafen. Der Start vom Transviamala war ja bloss 200 Meter von unserem Hotel entfernt, darum konnten wir es ziemlich gemütlich angehen.

Gaby, Aurel, Herby und ich machten die 19 Kilometer Strecke und Susi hatte sich verletzungsbedingt auf die 11 Kilometerstrecke angemeldet.



Auch heute war es kalt am Start, und die ersten Kilometer durch die Viamalaslucht liessen auch keinen Sonnenstrahl bis zu uns herunter. Die Strecke bis Reischen ist wirklich wunderschön, allerdings geht es permanent bergauf.

Nach 9 Kilometern passieren wir Zillis, weiter geht's nach Pignia und nach gut 14 Kilometern sind wir bereits in Andeer. Die letzten 5 Kilometer beinhalten auch noch eine längere Steigung aber dann ist schon der Speaker im Ziel in Donat zu hören. Also nochmals alle Kräfte bündeln und auch nach 61 Kilometern den Fotografen auf der Zielgeraden anlächeln. Eine letzte Steigung auf den gezimmerten Holzsteg welcher gleichermassen das Ziel markierte. Wiederum sind Herby und ich die Strecke zusammen gelaufen und konnten uns dann auch gemeinsam die Krone für den Schluchtenkönig umhängen lassen.

Schluchtenkönig ist, wer am Samstag den Transruinaulta und am Sonntag den Transviamala erfolgreich gemeistert hat. Auch heute mussten wir nicht lange warten, bis Aurel und Gaby in Donat eintrafen.

Susi war auch schon da, und so konnten wir in die grosszügig angelegte Festwirtschaft im Freien dislozieren. Bei wunderbarem Sonnenschein und äusserst angenehmen Temperaturen hatten wir ein schönes Plätzchen gefunden. Traditionsgemäss gibt es im Ziel feine Bündnerspezialitäten für alle Finisher. Plötzlich hörten wir den Speaker ausrufen, dass Kurt Marolf vom SSC Langnau ins Ziel kommt. Was für eine Überraschung, wir haben nicht gewusst, dass Kurt auch mitmacht. Zusammen haben wir dann noch ein Weilchen die schöne Stimmung genossen, bevor wir uns auf den Heimweg machten.

Ein erfolgreiches, aber vor allem wunderschönes Wochenende, neigte sich langsam dem Ende zu. Obschon ich Partys grundsätzlich sehr gerne mag, war ich froh, dass in unserem Haus in dieser Nacht keine solche angesagt war.





# Schönes Erleben

Ihr Spezialist für individuelle Traumreisen zu fairen Preisen

✓ **NEUTRALE BERATUNG**  
**TAGESAKTUELLE PREISE**



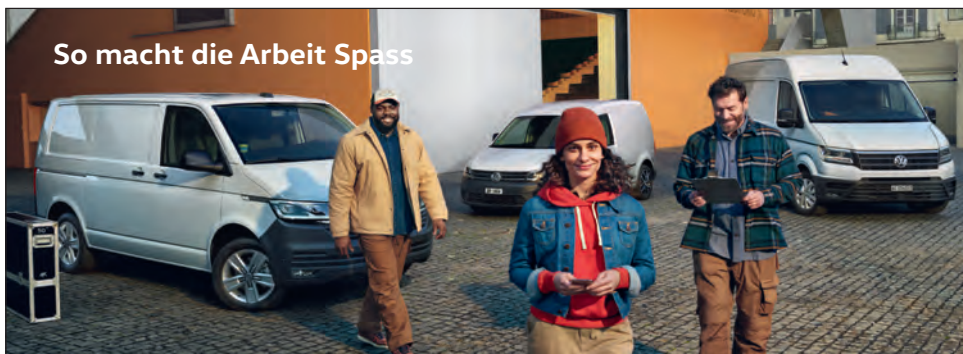
Markus Roth & Team

Albisriederstr. 334 8047 Zürich 044 406 10 10



**Albis Reisen**

SCHÖNE FERIEEN



So macht die Arbeit Spass

## Für jeden Job ein starker Partner

Täglich erwarten uns neue Herausforderungen. Gut zu wissen, dass Sie einen Partner zur Seite haben, der Sie perfekt unterstützt. Jedes VW Nutzfahrzeug ist mit wegweisenden Technologien ausgerüstet, welche die Wirtschaftlichkeit erhöhen. Das verstehen wir unter Qualitätsarbeit. **VW Nutzfahrzeuge. Die beste Investition.**



Nutzfahrzeuge

## Küry Automobile AG

Moosstrasse 9 · 8803 Rüschlikon  
Tel. 044 724 52 50 · [www.kuery-automobile.ch](http://www.kuery-automobile.ch)

Fax 044 724 52 98  
[info@kuery-automobile.ch](mailto:info@kuery-automobile.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, Ganzkörpertraining, Body-Toning usw.

Die genauen Daten und Treffpunkte unserer Aktivitäten findest du auf unserer Homepage: [www.sihltalersportclub.ch](http://www.sihltalersportclub.ch) und in den «SSC Club Nachrichten», die 2-3 Mal im Jahr erscheinen

Es stehen folgende Jahres-Mitgliedschaften zur Verfügung (bitte ankreuzen):

- CHF 90.– Aktiv-Mitglied
- CHF 70.– Mitglied, im gleichen Haushalt lebend wie ein Aktiv-Mitglied
- CHF 40.–Passiv-Mitglied
- CHF 70.–Studenten und Lehrlinge
- Für Juniorinnen/Junioren und Schülerinnen/Schüler  
(bis zur Vollendung des 19. Altersjahres) entfällt der Jahresbeitrag
- JA, Ich möchte auf die Mailingliste

Nur wer auf der Mailingliste steht, erhält den Newsletter vom SSC, mit allen wichtigen Informationen. ACHTUNG: Adressen sind nur intern einsehbar und werden nicht missbräuchlich verwendet!

Mit dem Beitritt und meiner Unterschrift anerkenne ich das SSC-interne Datenschutzreglement. Insbesondere gilt dies für den Absatz 4.1.: Mit dem Beitritt in den Sihltaler Sportclub (alle Formen der Mitgliedschaft) ermächtigt das Vereins-Mitglied den SSC, die bei der Anmeldung erfassten Angaben in das vereinsinterne Mitglieder-Verzeichnis aufzunehmen. Das Mitglieder-Verzeichnis ist nur im passwortgeschützten «Member-Bereich» auf der SSC-Website ([www.sihltalersportclub.ch](http://www.sihltalersportclub.ch)) einsehbar.

Bitte Vor- und Rückseite ausfüllen und zurücksenden an:  
Sihltaler Sportclub Langnau a. A.  
8135 Langnau am Albis

# Ich möchte auch Mitglied werden.

## Für die Mitgliedschaft benötigen wir folgende Angaben:

Name

---

Vorname

---

Strasse

---

PLZ/Ort

---

Telefon

---

Beruf

---

Geburtsdatum

---

Ich interessiere mich für folgende Angebote

- Montag Ganzkörpertraining  Dienstag Morgen Lauftreff  Dienstag Aqua Fit  
 Mittwoch Lauftraining  Donnerstag Body Toning  Freitag Crawltraining
- 

Ich laufe / walke in folgender Gruppe mit

- Dienstag  Mittwoch  Walking  Laufen  Power Walking  Nordic Walking  
Gruppen  1  2  3  4  5  6  7  8  9  A  B
- 

Datum

---

E-Mail Adresse

Adressen sind nur intern einsehbar und werden nicht missbräuchlich verwendet!

---

Web Adresse

---

Unterschrift

---

Bitte Vor- und Rückseite ausfüllen und zurücksenden an:

Sihltaler Sportclub Langnau a. A.

8135 Langnau am Albis

**Präsident**

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

**Pressechef und Aktuar**

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

**Kassierin/Mitgliederwesen**

Raël Fein  
Zürichstrasse 75B  
8134 Adliswil  
Mobile 079 202 82 10  
raelfein@bluewin.ch

**Vereinsanlässe**

Felix Haldenstein  
Breitelstrasse 1a  
8800 Thalwil  
Mobile 079 946 77 61  
felix.haldenstein@bluewin.ch

**Technische Leitung und Vizepräsident**

Roland Isler  
Riedackerstrasse 18  
8135 Langnau a.A.  
Home 044 721 15 34  
Mobile 076 369 78 79  
roli.isler@hispeed.ch

**Internet SSC**

www.sihltalersportclub.ch,  
www.sihltalerlauf.ch

**Redaktor Clubnachrichten a.i.**

Petra Bolzli  
Mitteldorfweg 19  
8915 Hausen am Albis  
Mobile 079 736 37 85  
petra.bolzli@gmx.ch

**Vertretung Dienstagmorgen-Laufftreff**

Gaby Jacobi  
Im Aegertli 12  
8800 Thalwil  
Privat 044 720 14 65  
Mobile 079 634 05 17  
gaby.jacobi@bluewin.ch

**Sihltaler Frühlingslauf OK-Präsident**

Roger Neukom  
Eggstrasse 10b  
8134 Adliswil  
Mobile 079 357 24 53  
r.neukom@neukom-ing.ch

**Homepage Webmaster**

Content-Management und Foto-Service:  
Beat Wartmann, beat.horgen3@bluemail.ch  
Resultat-Service: Hanspeter Bodenmann,  
hanspeter@bodenmann-adliswil.ch

**Druck**

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

**P.P.**

8135 Langnau a/A

***DIE POST*** 

**Adressänderungen:**

**SSC Langnau**

8135 Langnau a/A

E b n ö t h e r J o o s A G

**print & publishing**

Sihltalstrasse 82 • 8135 Langnau am Albis

HOME

FIRMA

LEISTUNGEN

KMU-ANGEBOT

TRAUER

PUBLIKATIONEN

INFO



[www.ebnoetherjoos.ch](http://www.ebnoetherjoos.ch)

Herzlich willkommen

bei der Ebnöther Joos AG, Langnau am Albis