

SSC

SIHLTALER SPORTCLUB

SSC Club Nachrichten 2/2022



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

Und wieder ist es Winter.

Wie schon im letzten SSC Winter-Heftli erwähnt, ist es wichtig in dieser Jahreszeit die Batterie von seinem Körper wieder aufzufüllen, damit man im Frühling und Sommer wieder richtig Power hat. Die wichtigsten Punkte nochmals kurz erwähnt.

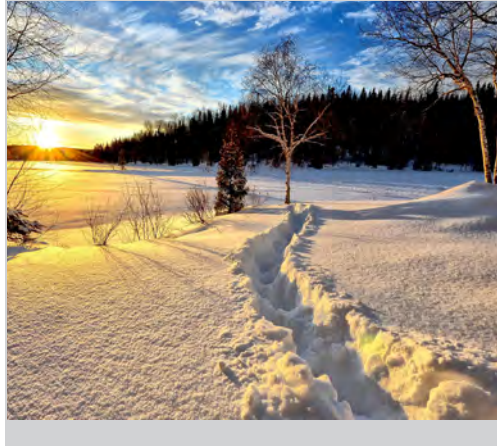
1. 3 warme Mahlzeiten am Tag.
2. Genügend Schlaf. Am besten in dieser Jahreszeit vor 23Uhr ins Bett.
3. Am Abend die Bildschirmzeit reduzieren und am besten 1 Stunde vor Schlafen gehen gar keine mehr.
4. Bei den Mahlzeiten darf es mal so richtig deftig sein am Mittag, z.B. mit Eintopf, Schmorbraten. Am besten mit viel Kräuter wie z.B. Rosmarin, Kardamom, Ingwer.
5. Kalte Getränke aus dem Kühlschrank meiden.
6. Yoghurt und Quark reduzieren oder ganz weglassen.

Viel Spass beim Ausprobieren dieser Punkte.

Somit wünsche ich euch eine wunderschöne Winterzeit.

Bis zum nächsten Mal

Herzlich
petra



INHALT

	Seite
Seite des Präsidenten	5
Mutationen	6
Laufweekend der Gruppe1	7
Gigathlon	8-13
Sommernachtstraining	14-15
Nachruf Hans Kündig	16
Rico Morf-Velotour	18-20
Einladung GV 2023	21
Velo Ferien	22-26
Leben retten	27-28
Frühstückslauf	29-31
Was ist los im SSC	32
Dienstag Lauftraining / Walking	33/34
Mittwoch Lauftraining / Walking	35/36
Nordic Walking & Laufen am Wochenende	37
Beliebteste Wettkämpfe	38
Sihltaler Frühlingslauf 2023	39
Beitrittsformular	41/42
Kontakte	43

SSC Club Nachrichten
Dez. / 43. Jahrgang No. 2
Erscheint 2-3x pro Jahr

Das Zweiradfachgeschäft in Ihrer Region



Lerch Cycle Sport AG
Sonnenmatt 4
8136 Gattikon
Telefon 044 720 67 07
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

Geschätzte SSC-Mitgliederinnen und Mitglieder!

Der Sommer war heiss und trocken. Nicht nur das gute Wetter hat uns beschäftigt, sondern auch, was um uns herum alles geschehen ist. Positiv waren unsere Sommerferien, diese konnten wir geniessen, ohne täglich an Covid denken zu müssen.

Was unsere Freizeit anbelangt, so wird es uns nicht langweilig. Fröne deinen Hobbies, genieße einen warmen Tee oder Kaffee. Bereite dich auf die Adventszeit oder Weihnachten vor. Plane deine Ferien für das Jahr 2023. Vielleicht im Juni mit uns auf die SSC-Reise nach Görlitz/DE vom 09. Juni bis 14. Juni.

Die SSC-Aktivitäten konnten dieses Jahr wieder durchgeführt werden. Wir vom Vorstand freuen uns immer, wenn viele von euch daran teilnehmen. Auch im nächsten Jahr werden euch einige Anlässe und ganz viele Trainings angeboten. Sei mit dabei und halte dich fit und freue dich an der Geselligkeit untereinander.

Hoffen wir nun auf einen kalten, aber schönen Winter. Bekanntlich gibt es kein schlechtes Wetter, nur schlechte Bekleidung. Die einen wünschen sich viel Schnee zum Langlaufen, Skifahren oder eine gute Basis zu schaffen mit Skitouren. Die anderen, zumindest im Unterland, wenig Schnee für ihre Jogging- und Nordic Walking-Runden. Unsere Aqua-Fitter sind da ganz für sich und geniessen ihre Längen im Bad im kühlen Nass. In der Schwerzi -Turnhalle kannst du am Montag- und Donnerstagabend mit unserem Ganzkörper-Training deinen Körper stählen.

Nutze die Chance, polysportiv aktiv zu sein bei uns im SSC. Auch bist du herzlich eingeladen, an unserem Neujahrsapéro am 04. Januar teilzunehmen.

Ich würde mich freuen, viele Mitglieder an der Generalversammlung vom 10. Februar begrüßen zu dürfen.

Bis zum Jahresende wünsche ich allen SSC-Mitgliedern Gesundheit und Erholung. Auf ein baldiges Wiedersehen.

**Euer Präsident
Roman**

Neuzugänge und Abgänge

Neuzugänge

Christian Bolliger
Mira Irion
Verena Schelbert
Julius Schelbert
Rita Wolfisberg
Gaetano Ventura
Andrea Scheiwiller
Manuel Gall

Abgänge

Pascal Meyer
Yolanda Brands
Bruno Winkler
Hans Weber
Käthi Pfister
Rolf Bandi
Monika Solekova
Andrea Wedel
Daniela Schwerri
Bernhard Zubler
Hanni Weber



Laufweekend der Gruppe 1

Die SSC Laufgruppe 1 traf sich am Samstag, 09. Juli in unserer Unterkunft im Hotel Panorama in Hasliberg für unser Sportwochenende.

Die Anreise war individuell per Auto oder per Rennrad. Nach Zimmerbezug und allgemeiner Begrüssung machten wir uns für startklar für den Lauf- oder Rennradtour am Samstagnachmittag.

Gut drei Stunden Lauf Mägisalp hoch zu den Planplatten auf 2229 m.ü.Meer. Via Balmereggghoren auf 2255 m.ü. Meer ging es runter Richtung Melchsee-Frutt-See. Natürlich haben wir, wie jedes Jahr, auch unseren obligaten Gruppe 1 Schneemann (Maskottchen) gebaut.

Allgemeine Richtung links liefen wir ins Abgschütz, was dem Namen Ehre macht. Von der Landschaft her ging es auf einem immer schmäler werdenden Wander-/Bergweg hoch zur Krete. Entlang des Hohstollen joggten wir runter zur Käserstatt und zurück zum Hotel.

Die Rennradfahrer überquerten den Sustenpass und zurück.

Am Sonntag, fuhren wir mit dem Postauto zum Brünigpas, und starteten dort unsere Tour zum Gibel.

Anfänglich schön talabwärts im Wissen, dass wir diese „negativen“ Höhenmeter mächtig mit positiven Höhenmetern büssen müssen auf dem Weg hoch zum Gibel, 1438 m.ü.M. Wir genossen eine wunderbare Rundschau. Schliesslich liefen wir in zügigem Laufschrift Richtung Käserstatt, wo wir einkehrten, und einen ganz aufgestellten, humorvollen, ja eigentlich witzigen, Kellner kennenlernten. Peter und ich joggten zu Fuss runter zum Hotel während die Anderen mit der Gondel nach Hasliberg schwebten.

Nach dem Duschen fuhren wir zum Brünigpass und genossen vor der Nachhausefahrt einen feinen Coupe.

Roman



Der ultimativ letzte Gigathlon & 5 Couples vom SSC hatten sich dazu angemeldet.

Im 2020 wollten Patrizia und Roger Neukom zum 1. Mal Gigathlonluft schnuppern, schmackhaft gemacht von den Käilins mit unseren Erzählungen aus 10 Gigathlonteilnahmen. Doch daraus wurde Coronabedingt nichts. Als dann klar wurde, dass im 2022 der ultimativ letzte Gigathlon stattfindet, wollten wir es nochmals wissen und meldeten uns ebenfalls als Couple an. Und cool war, dass neben Neukoms sich gleich noch 3 weitere Couples aus dem SSC anmelden: Selim mit Petra, Stefan und Katrin sowie als Männliches Coupe Fadri mit seinem Bruder. Leider verletzte sich Fadris Bruder kurz davor, aber dank dem neuen Short Format konnte sich Fadri unter Single Short anmelden. Short heisst, dass er immer nur den 2. Teil jeder Disziplin, aber klar der schwierigere, absolvieren musste.

Bei allen vorherigen Gigathlons gabs am Freitagabend eine Eröffnungsfeier um die Emotionen zu schüren, dieses Jahr aber leider nicht. Ob Coronabedingt, wurde uns nicht mitgeteilt. So entschlossen wir uns, um auch die letzten Fragen noch zu klären, am Freitag-Abend zu einer Henkersmalzeit zu treffen.....und die Vorfreude, aber auch Nervosität stieg!!!

Und so standen wir 4 Coupleschwimmer um 6.10 Uhr am Ufer des Zürichsees und genossen den Sonnenaufgang und horchten dem Gigathlonlied von Betty Legler: if you can dream it, you can do it, dessen letzter Ton gleichbedeutend eines Startschusses zum 2-tägigen Abendteuer bedeutete. Eigentlich eine super Idee, den Start auf den Zeitpunkt des Sonnenaufgangs zu legen, doch wie sollte man eine Boje sehen resp. anpeilen, die es zu umrunden galt, wenn die Boje direkt in Richtung Sonne liegt!!! Wir haben's aber alle geschafft....





Schon nach dem Schwimmen stand fest, welche der SSC Couples Rang 1 und 2 belegen werden. Mit gut 49 Minuten entstieg das Paar Petra/Selim dem Nass, 10 Min. dahinter verliess Kathrin, die alles geschwommen war, den See, beide hatten vor den Gigathlon bereits am Samstag zu finishen, was ebenfalls ein Novum des diesjährigen Gigathlons war. Zwischen Neukoms und Käilins, die sich beide für 2 Tage angemeldet hatten, entstand ab nun ein spannender aber v.a. cooler Wettkampf. Christian nahm gut 5 Minuten Vorsprung auf die 12 Km Jogging nach Sihlwald mit. Er baute den Vorsprung sogar auf ca. 13 Min. aus und ich übernahm und wusste, irgendwann wird Patrizia, die die ganze Joggingstrecke rannte, von hinten kommen. Denn die 20 km nach Wollerau v.a. auf Teerstrassen sind nun nicht wirklich mein Ding, auch wenn sie vom Auge her doch wunderschön waren, doch ich wusste „dadurä“ musste ich!!!! Und dank den unzähligen Unterstützungsrufen von den vielen helfenden SSClern lief doch besser als gedacht, war ich doch 20 Min. schneller als im Zeitplan vorgesehen, in der Wechselzone und brachte meine Familie doch arg ins stressen, welche wegen einer Kaffeepause beinahe meine Ankunft verpassten!



Kurz danach erreichte auch Patrizia das Ziel und Roger ging auf die Verfolgung von Christian, die kurz vor dem Kerenzerberg erfolgreich war. Zusammen und noch mit andern Mitkonkurrenten fuhren sie in horrendem Tempo (man durfte sich ja nicht abhängen lassen, denn alleine zu fahren bedeutete noch mehr Kraftverlust und langsames Tempo) über den Kerenzerberg nach Landquart zur eigentlich verdienten Mittagspause. Roger wollte zwar gar nichts davon wissen und Christian nippte auch nur knapp an den Pastas.....und weiter gings, Roger war nun der Gejagte. Die kommende steile Passstrasse in die Lenzerheide und danach die Steigung nach Savognin, waren so ziemlich der Höhepunkt des diesjährigen Gigathlon. Aber wie's so beim Gigathlon üblich führte die Strecke nicht über die normale Strasse nach Savognin sondern über Mon und Riom was bedeutete, dass noch einige knackige Stützli bewältigt werden mussten.....und dies nach 140km und bereits ca. 2400 Hm. Dass Christian eine Bergfloh ist, zeigte sich bald und er erreichte das Zwischenziel gut 8 Min. vor den Neukoms.



Während Roger, Patrizia und wir ein richtig gemütliches Abendessen verbracht haben, waren Petra und Selim (rein wörtlich) über alle Berge. Die Zwei sind in Savognin 10 Minuten vor ihrer Zielzeit und 50 Minuten vor dem Cut off um 15:10 angekommen. Es war noch ein hartes Stück vor ihnen wo Petra auf ihrer Bike Strecke und Selim auf seiner Trail Run Strecke recht gelitten haben. Noch bevor die Sonne ganz untergegangen war, haben die zwei es noch ins Ziel geschafft. Mit genau 15 Std. und 4 Minuten sind sie als 11. Couple, von 115 rangierten, unter dem Zielbogen durchgelaufen.





Gemeinsam nahmen am anderen Morgen Roger und Christian die 41km und 1500 Hm mit dem Bike Richtung Bivio in Angriff. Aber auch hier nicht über die Hauptstrasse, sondern abwechslungsweise mal links und rechts die Hügel rauf und wieder runter. Der knackigste Anstieg folgte aber dann nach Bivio nämlich der Septimerpass. Dieser ist bekannt für die Römischen Hinterlassenschaften wie eine wunderschöne Steinbrücke sowie bollensteinbepflasterte Kehren. Bis zur 2310m hohen Spitze fuhren die beiden zusammen, danach fand aber Roger die Römererinnerungen ziemlich fotogen und somit trennten sich ihre Wege. In Vicosoprano war Wechsel vom Mountainbike zum Trailrun. Da Christian gleich auch noch die 1. Trailrunstrecke übernahm, war der Wechsel klar länger als bei Neukoms, welche nur übergeben mussten. Patrizia klar besser ausgeruht als Christian überholte diesen schon bald und vergrösserte den Vorsprung auf den 12 km ziemlich schweren Trailruns doch auf 2 ½ Min. In Castasegna lief Patrizia durch und Christian übergab mir. Dass ich auf den nächsten 12 km und 600 Hm durch wunderschöne Bergeller Dörfer, Patrizia niemals überholen konnte, war mir natürlich von Anfang an klar. Aber reichte der Vorsprung von 8 Min. aus dem Vortag? Die Strecke mit dem ständigen auf und ab und zum Teil ziemlich sonnenausgesetzten Stützen verlangte uns alles ab und so war dann die Freude riesig als hinter einer Kuppe plötzlich Vicosoprano, das Endziel nach 244km und 5600 Hm vor mir lag. Zusammen mit Christian und unserer Betreuerin und Tochter Seraina liefen wir überglücklich zum letzten Male in ein Gigathlonziel. Wir benötigten für die Gesamtstrecke 19:27,31 und der Unterschied zu den Neukoms war grad mal 2 ½ Minuten!!! Dies musste gefeiert werden!!! Es war ein super schönes Wochenende mit euch und v.a. cool waren unsere nicht ganz so ernst gemeinten Duells :-)



Ganz ganz herzlichen Dank allen SSCLer, die einige Stunden für uns im Einsatz standen, damit wir dieses giga Erlebnis nochmals erleben durften und auch für alle eure aufmunternden Zurufe.



Für Fadri war das bereits der 5. Gigathlon, jedoch aus den besagten Umständen das erste Mal als Single.

Hier noch der Bericht von Fadri:

Trotz fast auskuriertes Schulterverletzung und zwei KM Schwimmtraining bin ich mit der Schwimmzeit zufrieden. Für die 20 KM Laufstrecke von Sihlwald nach Wollerau hatte ich ca. 2h gerechnet, was ich auch einhalten konnte. Die Höhenmeter waren doch ein wenig anstrengend, sodass ich in Wollerau eine kleine Pause einlegen musste (Als Singe-Short wurde die Zeit in Wollerau angehalten), um die Beine von den Reboots massieren zu lassen. Velleicht war die Pause doch zu ausgiebig, sodass ich bei, für mich als Engadiner, zu hohen Temperaturen in Landquart aufs Rennrad starten musste. Anstelle der angepeilten drei Stunden waren es fast 20 Minuten mehr. Der anstrengenste Teil der Etappe kam zum Schluss. Kurz vor der Wechselzone mussten die Radfahrer absteigen und auf einer steilen Naturstrasse zu Fuss weiter. Meine Cleats und Bikeschuhe sehen dementsprechend aus...

Nach Savognin war für mich Feierabend.

Am nächsten Morgen um 9.30 Uhr konnte ich in Bivio starten. Die Wanderreute vom "pass dal Set" nach Casaccia ist was für geübte Biker. Teils-teils bin ich gefahren. Von zwei Kollegen weiss ich, dass sie praktisch alles gefahren sind. Wohl eine Frage der Technik. In Vicosoprano angekommen, musste ich mich zum ersten Mal in der Wechselzone beeilen, da die Zeit weitergelaufen ist. Bis ca. KM 6 bin ich die identische Strecke gelaufen, dann kam der Abzweiger für die Kategorie Short. Was mich erwartete war ein steiler, schlecht unterhaltener Wanderweg mit gefühlter Schwierigkeit T3/T4. Anstelle von "run" war es eher eine Wanderung. Ca. 3 KM vor dem Ziel konnte ich wieder wie gewohnt laufen. Gigathlon als Single? Jederzeit wieder - aber nur mit einer Supporterin wie meine liebe Frau Isabelle und meinem Bruder als Fan. Ohne sie hätte ich es nicht geschafft. Leider war das der letzte Gigathlon. Aber wer weiss, was der Veranstalter Invents noch im Köcher hat.



Alle Resultate siehe Homepage.

SOMMERSTURM

Am 22. Juni fand, ganz ohne Covid-Restriktionen, das traditionelle Sommernachtstraining statt. Etwa 120 SSC'ler fanden dabei den Weg zur Chopfholz-Hütte in Rüschtikon. Die einen absolvierten davor noch ein verkürztes Training, wiederum andere fanden den Weg direkt zur Hütte im Wald.

Für einmal hatten wir dabei nicht wirklich das Wetterglück auf unserer Seite, denn recht pünktlich zu Festbeginn um 19.30 Uhr begann Petrus seine Schleusen zu öffnen und dieser Regen kam dann auch nicht allzu knapp. Somit musste halt die Infrastruktur auch im Innern getestet werden. Dicht gedrängt in schwüliger Wärme wurden die feinen Würste der Metzgerei Abegg verzehrt, welche von unseren Grillmeistern dank einem separaten Festzelt ziemlich trockenen Fusses herrlich zubereitet wurden. Auch die Kochinsel wurde zur Stehbar umfunktioniert und dabei konnte, bei Bier und Mineral reger Austausch zu den letzten Trainings und Wettkämpfen geführt werden.

Höhepunkt des Anlasses war aber bestimmt der von unseren 60-jährigen Vereinsmitgliedern offerierte Dessert. Die Crème-Schnitten der Bäckerei Widmer fanden erneut grossen Anklang. Ein grosses Dankeschön an alle Spender: Esther Vontobel, Petra Beit, Anette Hauser, Isabel Meier, Jacqueline Sommerhalder, Gabriela Lindenmann, Markus Roth, Erich Brütsch, Fridolin Fleischmann, Robert Steinmann, Bernhard Zubler und Ricardo Keller !!!!

Leider, aber natürlich begreiflich, wurde der Heimweg dann von Vielen früher als sonst unter die Füsse genommen. Trotz allem werte ich den Anlass aber als gelungen und freue mich diesen dann im nächsten Jahr, bei bestimmt tadellosem Wetter, erneut organisieren zu dürfen.

Zum Schluss noch ein riesiges Dankeschön an alle Helferinnen und Helfer. Ihr wart echt super !

Christian Kälin



Hans Kündig

Hans war seit den Anfangszeiten dabei im SSC (späteren Sihltaler Sportclub).

Und dies sehr aktiv. Mit seiner Frau Helga nahm er an vielen Vereinsnässen und Reisen teil. Jahrzehntelang kam er fast jeden Mittwochabend trainieren und leitete auch manchmal unsere damalige Gruppe 7. Mit einem Schmunzeln erinnere ich mich an seine etwas eigenwilligen Methoden. So hängte er etwa für die Kilometer Runden eine grosse Wanduhr an einen Baum. So konnten alle ihre Zeiten selbst kontrollieren. (damals war noch niemand mit einem Computer am Handgelenk unterwegs!) Unter der Leitung von Hans liefen wir auch barfuss im Gras, herrlich!

Er nahm an unzähligen Wettkämpfen teil. Auch im hohen Alter gelangen ihm noch Resultate, von denen viele Jüngere nur träumen dürfen. Gerne denke ich an unser letztes «Duell» 2004 am Winterthur Halbmarathon zurück. Ich merkte schnell, dass er nur wenige Meter hinter mir war. Dies beflügelte mich, und er sagte mir am Ziel dasselbe: er habe mich stets im Auge gehabt und deshalb nicht lockergelassen. Unter 2 Stunden, sensationell, vor allem für ihn, der damals bereits 76 Jahre alt war.

Nicht nur als Sportler bleibt uns Hans in bester Erinnerung. Er war auch ein interessanter Gesprächspartner, intelligent, aber ohne belehrend zu wirken. Er war bescheiden und hatte stets Schalk in seinen Augen.

Nun hat er uns leider nur wenige Tage vor seinem 94. Geburtstag verlassen.

Wir sind traurig und wünschen Helga und ihrer Familie viel Kraft. Und wir ziehen den Hut vor Hans und sagen leise «adieu».

Barbara Wehrli



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

«Rico-Morf-Velotour: Samstag 21. Mai 2022»

Dass die Rico-Morf-Velotour zum festen Bestandteil des Jahresprogrammes des SSC's gehört war mir schon lange bekannt, aber irgendwie hatte es sich nie ergeben, oder der Termin nicht gepasst.

So war ich (neben Thomas Fässler) der einzige Rookie der sich an diese Strecke wagte und ganz ehrlich gesagt hatte ich auch wenig Gedanken im Vorfeld daran verloren, was mich eigentlich erwarten würde. Ich wollte einfach an einer schönen Velotour mit vielen SSC'lern dabei sein. Tatsächlich trafen dann um 07.45 Uhr deren 5 weitere Gümmeler in der Gattiker-Höhe ein. Nebst der Organisatorin Maria Halter, waren dies Franziska Suter, Eric Brütisch, Thomas Fässler und Urs Baumberger.

Pünktlich ging es los: auf der «kleinenA3» Richtung Horgen, wo wir auf dem Parkplatz der Sportanlage Waldegg unseren Präsi Roman Gehrig trafen, der bereits bis dort mit dem Velo von Zürich Altstetten her angereist war. In Arn stiess dann auch noch Irene Breitmaier zu unserem Trüppi, so dass wir die gesamte Reise dann zu 8 komplett in Angriff nehmen konnten.



Recht rasant ging es weiter über Samstagern hinunter nach Wollerau. Dort mussten wir mit Schrecken feststellen, dass nicht alle denselben Weg eingeschlagen hatten, doch nach recht kurzer Zeit hatten wir uns dann am Bahnhof Wilen wieder gefunden.

Über eine super schöne Nebenstrasse umfahren wir Freienbach und kamen erst in Pfäffikon für ein ganz kurzes Stück auf die Hauptstrasse. Von dort ging es über den Damm und Rapperswil auf die 70.3-Rappi-Ironman-Stecke, allerdings in umgekehrter Richtung, hinauf nach Wald, wo es in der Bäckerei Voland die erste Stärkung in Form von Madel- oder Nussgipfel mit Kaffee gab.

Tja und dann gings von nun an bergauf, bergab, bergauf und bergab In Steg trennten wir uns diesmal ganz offiziell in 2 Gruppen, die einen fuhren unser Mittagsziel den Sternenberg ziemlich direkt an und jene welche noch ein paar Höhenmeter zusätzlich wollten, nahmen den Umweg über die Hulftegg (954m) in Angriff. Für mich persönlich eine super Gelegenheit auch diesen Pass von meiner Liste «alle Pässe der Schweiz zu befahren» streichen zu können. Im 2. Aufstieg nach Sternenberg wollte mein Velo einfach nicht mehr so richtig vorwärtskommen. Ich zweifelte echt an meiner Kondition und wünschte mir, der Mittagshalt möge doch endlich kommen. Oben angekommen realisierte ich erst, dass es noch einen weiteren Grund gab, dass es nicht so flott vorwärts ging ... ich hatte einen schleichenden Plattfuss eingefangen und praktisch keine Luft mehr ... im Pneu ;-).

Mit vereinten Kräften, ganz nach dem Motto «zusammen sind wir stark», konnte das Loch gefunden und das Velo wieder fahrtauglich gemacht werden. Ein grosses Dankeschön an Eric, der sich hier toll ins Zeug gelegt hat und mich, wie es die Bilder beweisen, zum Zuschauer werden liess.



Zum Mittagessen gab es feine Tomaten-Spaghetti und wir konnten unsere Kohlenhydrat-Speicher wieder etwas füllen, um dann auch noch die letzten Kilometer in Angriff nehmen zu können. Wer denn geglaubt hatte, dass es nur noch runter gehen würde, der hatte zumindest bis Bauma recht, doch folgten danach doch noch die eine oder andere Bodenwelle im Schlussabschnitt und zu guter Letzt auch noch der Schlusssaufstieg auf den Pfannenstiel. Gemeinsam genossen wir dort, bei immer schöner und wärmer werdendem Wetter, die Aussicht auf den Zürichsee.

In Meilen stand für uns die Fähre praktisch schon bereit, welche uns zurück nach Horgen brachte. Auf der anderen Seeseite trennten sich schon bald die Wege, jeder radelte wieder zurück an seinen eigenen Startpunkt.

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei Maria für die tolle Organisation bedanken. Es hat echt Spass gemacht. Eine wirklich abwechslungsreiche Strecke ins Zürcher Oberland auf vielen wunderschönen und mir absolut unbekanntem Wegen.

Und noch zum Schluss ... wie wär's ... bist Du im nächsten Jahr auch mit dabei?
Ich kann es wirklich jedem nur empfehlen die rund 130km und 2'000 Hm in Angriff zu nehmen.....
einfach ein bisschen Fit solltest du schon sein :)

Christian Kälin



Einladung zur 40. ordentlichen Generalversammlung SSC

Freitag, 10. Februar 2023, um 19.00 Uhr im Gemeindesaal Schwerzi, Langnau a/A

Traktanden:

1. Begrüssung durch den Präsidenten
2. Wahl der Stimmzähler
3. Genehmigung Protokoll GV 2022
4. Abnahme der Jahresberichte
5. Jahresrechnung 2022 und Revisorenbericht
6. Déchargeerteilung an den Vorstand
7. Festsetzung des Jahresbeitrages
8. Budget 2023
9. Mutationen, Begrüssung Neumitglieder
10. Wahlen
11. Tätigkeiten 2023
12. Anträge der Mitglieder (schriftlich an den Präsidenten bis 20.01.2023)
13. Verschiedenes

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

Wir freuen uns auf euer zahlreiches Erscheinen.

SSC
SILHETALER
SPORTCLUB

Wenn die Juraroute im Oberwallis endet

Für unsere Herbstferien planen wir eine Bikepacking-Tour auf der Jura-Route von Balsthal bis zum Genfersee. Wir wollten in 8 Etappen möglichst auf Nebenstrassen fahren, abseits vom Verkehr und haben uns von einem Bekannten eine Alternativroute für Mountainbikes besorgt. Dazu später mehr... Unsere Unterkünfte wollten wir spontan buchen, damit wir in der Routenlänge unabhängig sind.

Am 19. September stehen wir vollbepackt am Bahnhof Thalwil und freuen uns auf unser kleines Abenteuer. Brigitte mit E-Bike und ca. 20kg Gepäck, Felix mit Gravelbike und ca. 7kg Gepäck. Mit dem Zug fahren wir nach Oehnsingen und jetzt geht's wirklich los, ab auf die Räder, wir freuen uns riesig auf die kommenden 12 Tage!

Zunächst alles prima, durch Dörfer und auf Feldwegen sind wir im Naturpark Thal unterwegs, wunderbare Aussichten in der hügeligen Landschaft. Dann wird's langsam abenteuerlich, wir überqueren Kuhweiden, fahren Single Trails, notabene mit obengenannten, eher auf Touren ausgelegten Rädern und entsprechendem Gepäck. Kreuz und quer durch die Wälder, zweimalig stehen wir an einer Stacheldrahtumzäunung und müssen das 24kg-Bike oben- oder untendurch buxieren. Ein Gaudi der Sonderklasse. Auch Gepäck abladen und den Hang runtertragen haben wir geübt. Aber wunderschöne Landschaften. Nach gut 36 km und 940 Hm erreichen wir unser erstes Etappenziel Corcelles und finden eine exklusive Wohnung direkt an der Landwirtschaftsgrenze mit Terrasse, Grillplatz und Aussen-Whirlpool! Perfekt zur Erholung.

Wir sind uns aber bewusst, dass es so nicht weitergehen kann, dazu haben wir nicht die richtigen Bikes und zu viel Gepäck. Als Alternative bietet sich die App von Schweiz Mobil an, und Felix zeichnet nun jeden Abend die Route für den nächsten Tag neu und navigiert uns mit seinem Garmin perfekt weiter durch unser Abenteuer.



Neuer Tag – neue Motivation. Nach einem Frühstück beim lokalen Beck im Tearoom zwischen Zementsäcken geht's los Richtung Delémont zwischen stotzigen Felsschluchten. Nach vielen Steigungsmetern über den Col des Rangiers sausen wir runter nach Courgenay, wir wollen das geschichtsträchtige Hotel de la Gare besuchen, wo «La petite Gilberte» aktiv war zu Kriegszeiten. Nochmals eine starke Steigung und wir sind am Tagesziel angelangt, St. Ursanne. In diesem sympathischen kleinen Ort logieren wir im witzigen Ritterhotel Peanut Medieval Lodge.

Die dritte Tagestour startet wieder mit sehr vielen Höhenmetern, die eine mit Turbostrom-Unterstützung, der andere mit viel Muskelkraft. Auf ca. 1000müM werden wir belohnt mit unendlichen Weiden und Wäldern. Wir fahren durch den Parc du Dubs, parallel zur französischen Grenze. Vor allem Pferdezucht ist hier weit verbreitet. Es ist spannend wie sich die Landschaft immer wieder verändert, von felsig stotzig bis sanft und weit. Die Jura-region gefällt uns sehr. In Les Bois übernachteten wir in einem B&B auf dem Bauernhof.

Die vierte Tagesroute führt uns entlang der französischen Grenze durch den Neuenburger Jura. Nach Überquerung eines Hügelzugs eröffnet sich eine riesige Weite von Weiden und einzelnen Höfen. Traumhaft. Wir kommen auch nach La Brévin, den kältesten Ort der Schweiz. Unser Ziel nach 60km ist Les Verrières. Im Hotel de Ville geniessen wir einen erholsamen Abend mit Fondue und Backgammon-Spielen. Allerdings sind jetzt auch Entscheidungen fällig, denn das bisher perfekte sonnige Wetter wird uns leider nicht erhalten bleiben. Die Prognosen für die Westschweiz sind nicht wirklich outdoortauglich und wir entschliessen uns den ursprünglichen Plan anzupassen und uns etwas ostwärts zu bewegen Richtung Kanton Fribourg.

Am fünften Tag gibt's also eine kürzere Etappe von 47 km bis Yverdon les Bain und mit dem Zug fahren wir nach Bulle am Greyerzersee. Dort quartieren wir uns in einem 4*-Hotel ein in unsern Veloklamotten, lustiges Bild. Aber für den Regentag wollen wir es gemütlich haben und auch Platz um unsere Kleider zu waschen.



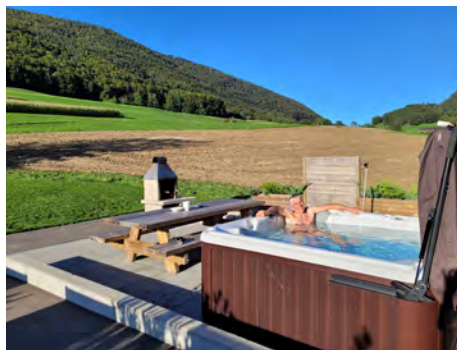
Der Morgen überrascht uns mit Sonne und schon haben wir neue Ideen. Wir umrunden den Greizersee. Heute findet in der Region ein grosses Fest statt - der jährliche Alpbazug - und wir geraten mitten in die geschmückten Kuhherden und schmucklosen Kuhfladen. Sehr unterhaltsam. Die Seenumrundung kostet uns erstaunlich viel Energie, keine Beiz ist offen, die uns einen Nussgipfel bieten könnte und so freuen wir uns sehr auf unsern geplanten Ruhetag. Es wird der einzige sein.



Sonntag – Ruhetag -ausschlafen – ausgiebig Frühstück. Dann den Nachmittag im Thermalbad Gruyère verbracht und in Charmey wunderbar gegessen.

Nun ist es Zeit zum Weiterradeln. Das Wetter macht es uns nicht leicht, denn eine wirklich sonnige Region gibt es nicht. Die Erfahrung sagt aber, dass im Wallis meistens die Sonne scheint und das wollen wir jetzt überprüfen. Also geht's los. Zunächst mal wieder 24 km bergwärts und dann sehen wir den Genfersee. Jetzt gibt's eine tolle, lange Abfahrt bis nach Vevey, dann Montreux mit Kaffeehalt im Nieselregen an der Seepromenade und möglichst schnell weiter Richtung Wallis. Der Rhône entlang führt ein toller Damm mit Veloweg, auf diesem «fetzen» wir weiter bis St. Maurice, machen eine kurze Rast und entscheiden uns noch weiter zu fahren bis Martigny. Das Rhône-Knie ist erreicht. 96 km, das hätte Brigitte nie gedacht, dass sie das wirklich schafft. Über das Hotel Post müssen wir keine Worte verlieren, nicht empfehlenswert.

Der Start der neunten Etappe ist leider regnerisch und entsprechend in Vollmontur geht's los. Aber nicht lange, kommt die Sonne raus und wir können Schicht um Schicht die Regenklamotten verstauen und geniessen eine herrliche Fahrt durch die Rebhänge. Die Bergspitzen sind frisch verschneit und hier unten hängen die prallen, reifen Trauben noch an den Rebstöcken, ein faszinierendes Bild. Wir sind begeistert von der Region. In St. Léonard beenden wir den Tag und finden spontan eine Kleinstwohnung am Rebhang mit einer Küche im Schrank (!) und einem tollen Aussenplätzchen für den Apéro.



Wir sind uns bewusst, dass der zehnte Tag eher ein zähes Erlebnis werden wird. Regentag angesagt, das ist mehr ein «ans Ziel kommen» als ein «Weg genießen». Gut eingepackt geht's los, wieder vor allem auf dem Damm parallel zur Rhône. Aber es macht trotzdem Spass so dahin zu sausen und sich in der Natur zu bewegen. Bei Regen fühlt es sich noch intensiver an. Es gibt auch eine längere Passage direkt auf der Hauptstrasse mit grossen Lastern im starken Regen, das ist dann schon eher als Abenteuer abzubuchen und nicht als Genuss. Nach knapp 60km erreichen wir Brig, erschöpft und quartieren uns im Hotel Stockalper ein. Am Abend gehen wir sogar noch Kleider shoppen (wo verstaue ich das?), machen einen Rundgang im sehr schönen Brig und essen köstlich im Restaurant Schlosskeller.

So und nun kommt unsere letzte Bike-Etappe. Wir wollen wirklich noch bis ans Ende vom Oberwallis fahren und dann mit dem Zug durch den Furka nach Hause am nächsten Tag.

Das bedeutet nochmals 50km und 1000Hm. Wir haben eine geplante Regenlücke von 3 ½ h in der Vorhersage. Felix hat eine tolle Route gezeichnet, die uns abseits der Hauptstrasse die Hänge hoch und durch den Wald führt. Wunderschöne Aussicht dazwischen, stotzige Schotterwege, traumhafte Schluchten. Es ist sehr streng, unsere Kräfte sind langsam aufgezehrt aber es ist wunderschön. Das farbenfrohe Herbstlaub, ein Traum. Kurz vor Oberwald entdeckt Felix das Hotel Hubertus in Obergesteln. Kurze Beratung und schwupps, das Ziel ist erreicht.



Wir gönnen uns einen Wellness-Abend und Übernachtung. So dreckig und abgekämpft wie wir an der Reception stehen, bekommen wir ein Upgrade für eine Suite geschenkt. Wir finden – das haben wir wirklich verdient!! In der Sauna entspannen wir unsere Muskeln und wärmen unsere Knochen und dann genießen wir ein exzellentes Nachtessen.

Das war der perfekte Abschluss für zwölf wunderschöne, erlebnisreiche Ferientage. Unser erstes Bike-Packing-Abenteuer hat uns sehr gefallen. Die spontane Routenplanung mit 100%iger Flexibilität würden wir sofort weiterempfehlen. Es war nie ein Problem, eine Unterkunft zu finden. Wir wurden einmal mehr bestätigt in unserer Meinung, dass die Schweiz sehr vielfältig, abwechslungsreich und einfach wunderschön ist. Es gibt noch viel zu entdecken.

Brigitte Waldesbühl und Felix Haldenstein (
557km – 7567 Hm – 28h)



Jede und Jeder kann ein Leben retten

Bericht Roli Isler

Der SSC hat für die Leiterinnen und Leiter einen Wiederholungskurs mit Schwerpunkt BLS basic life support, oder eben lebensrettende Sofortmassnahmen organisiert.

An zwei Samstagen im Juli und im September haben insgesamt 30 SSC'ler teilgenommen. Somit konnten beide Kurse mit dem Vollbestand von je 15 Teilnehmern durchgeführt werden. Besonders hat mich gefreut, dass beim Kurs im September die freien Plätze durch Teilnehmer die nicht in Leiter-Funktionen tätig sind, ergänzt werden konnten.

Die Schulungen wurden in den modernen Räumlichkeiten der Samariter 2 in Zürich-Süd unter der Leitung von Björn Kuratli und seiner Assistentin durchgeführt.

Der Kursinhalt war:

- Verhalten im Notfall
 - Patientenbetreuung
 - Lebensrettende Sofortmassnahmen
 - Reanimation / Gefahren der Reanimation
 - Herzinfarkt / Hirnschlag
 - Aspiration
 - Sturz- und Schnittverletzungen / starke Blutungen / Bissverletzungen
 - Rücken- und Kopfverletzungen / Schädel-Hirn-Trauma
 - Zeckenbiss
- Notfallnummern / Alarmierung
 - Beurteilung des Verletzten
 - Bewusstlosen-Lagerung
 - Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 - Wundversorgung
 - Epilepsie



Wir haben uns ab halb neun zum Kaffee in der Maneggstrasse 17 in Greencity getroffen. Da wurde schon mal philosophiert was uns wohl erwarten könnte.

Um neun Uhr durfte ich die Teilnehmer offiziell begrüssen und Björn das Wort für die nächsten rund 3 Stunden überlassen.

Im Namen des Vorstands und sicherlich auch im Sinne aller Mitglieder bedanke ich mich recht herzlich bei den TeilnehmerInnen die bereit sind, im Notfall Verantwortung zu übernehmen. Es sind dies (in alphabetischer Reihenfolge):

Angela Albrecht	Léa Bodenmann
Anita Meyer	Manuela Schaller
Barbara Hürlimann	Martin Glaus
Christian Kälin	Petra Jecklin
Dodo Wüthrich	René Schlup
Doris Lander	Reto Meyer
Elisabeth Eckert	Röbi Steinmann
Esther Vontobel	Roman Gehrig
Evelyn Janik	Simone Küttel
Gabi Gilg	Stefan Meier
Gaby Jacobi	Stephan Bärchtold
Gaby Vogl	Susanne Eggenberger
Hanspeter Bodenmann	Susanne Leuthold
Irene Breitmeier	Susi Raess
Käthi Bärchtold	Tomas Jecklin
Kurt Marolf	



Frühstückslauf des SSC vom 18. September 2022 - Eindrücke eines Neulings

Schon am Vorabend eine leichte Nervosität: Schaffe ich 14 km im Laufschrift? Schliesslich bin ich noch nie so weit gerannt. Werde ich den Weg finden? Ist das ausgeschildert? Am besten würde ich wohl früh ins Bett gehen. Aber blöderweise habe ich schon Theatertickets gekauft für den Vorabend und abgemacht mit einem befreundeten Ehepaar. Und da darf natürlich ein Gläschen Wein nicht fehlen... Mist. Ausgerechnet.

Giselle beruhigt mich ein bisschen - sie meint, das werde schon klappen. Sie käme auch mit und würde auf mich aufpassen. Und am letzten Mittwoch vor dem Frühstückslauf fanden alle NeunerInnen unisono, dass ich das schon schaffen werde. Habe ich schon gesagt, dass s'Nüni eine mega coole Lauftruppe ist? Wie man sich hier gegenseitig unterstützt - der Hammer!

Der grosse Tag. Das Wetter ist hervorragend, nicht zu heiss, nicht zu kalt und die Sonne lacht vom Himmel. Nachdem uns Petrus die letzten beiden Anlässe eher etwas stiefmütterlich behandelt hat, scheint Christian nun einen besseren Draht zu ihm gefunden zu haben ;-). Es gibt genügend Parkplätze, es wird gescherzt und gelacht vor dem Start. Die Organisation ist hervorragend, jeder weiss, was, wie, wo und wann. Es gibt Läufer, Radfahrer, Walker, verschiedene Distanzen... ah ja, und nicht zu vergessen, die reinen "Frühstücker". Die Nervosität legt sich ein bisschen.. und es geht los! Angenehmes Tempo.. nicht zu streng... hä ja, es geht zuerst mal ein bisschen geradeaus und abwärts. Wunderbar! Dann die ersten Steigungen, schon ein bisschen anstrengender. Rund um mich herum wird während des Laufens geplaudert, erzählt, debattiert und diskutiert. Mann, woher haben die diese Energie? "Freut mich, ich bin Christian, neu hier. Ganz schön streng". "Ach nein, weisst Du, 14km ist mehr so zum Aufwärmen... gestern war ich schon am Greifenseelauf.... Jungfraulauf... Marathon... Triathlon... Gigathlon.. blah blah... " alle scheinen hier super in Form zu sein! Das ist ja schon cool... ! Stefan eskortiert uns über die Strasse.. wartet, bis alle durch sind, rennt dann wieder an die Spitze.. mehrmals.... wie macht der das? Warum wird der nicht müde? Bei mir scheint der Sauerstoffgehalt irgendwie niedriger zu werden... ächz... es steigt noch steiler an. Aber immer wieder gibt es kleine Pausen, die Schnelleren warten auf die Langsameren; Renate zieht mich durch. Was für eine tolle Kameradschaft! (. wobei dieses Wort ja vermutlich jetzt gendernässig nicht ganz korrekt ist). Jetzt komme ich doch tatsächlich so ein bisschen in den "Flow".. ..spüre gar nicht mehr so, dass die Beine schwerer geworden sind. Hmm... es macht beinahe schon fast ein bisschen Spass! Kein Wunder, die Laufstrecke ist sehr abwechslungsreich. Es geht durch den Wald, einem Bach entlang, wir folgen den Wegen über Felder und Wiesen. Mal bergauf, mal bergab und es gibt immer etwas zu sehen. Habt ihr zum Beispiel die Volieren mit den Papageien bei einem der ersten Bauernhöfe gesehen? Oder die Frau mit dem Hund, welcher eine Kreuzung zwischen Wildschwein und Braunbär zu sein schien?

Am Ende des Laufs wartet ein tolles Frühstücksbuffet im Restaurant Neubüel auf uns. Anscheinend hat der Wirt extra für uns geöffnet! Herzlichen Dank - auch an das nette Personal, welches uns schon während der Wartezeit mit Kaffee, Tee und anderen Getränken versorgt. Auch hier: tip-top organisiert, jede und jeder kann zügig am Buffet einen wunderschönen Teller zusammenstellen. Bei 104 Anmeldungen ist das sicher gar nicht mal so einfach! Mein hochroter Kopf nimmt langsam wieder eine normalere Färbung an - das Blut wird nun eher im Magen gebraucht, um all die verschiedenen Leckereien zu geniessen. An den Tischen wird rege geschwätzt, alle geniessen das nette Beisammensein.

Ich finde den Anlass wirklich sehr gelungen. Wie viel Organisation, wie viel Arbeit! Ganz herzlichen Dank an Christian Kälin, den Leitern, dem Wirt und allen, die dazu beigetragen haben, dass dieser Sonntagmorgen so viel Freude bereitet hat. Und ein ganz herzliches Dankeschön auch an alle SSC'ler, die sich gegenseitig unterstützen, motivieren und diese sportlichen Freundschaften pflegen. Bei euch fühle ich mich gut aufgehoben - trotz leichtem Muskelkater und schweren Gliedern. Ich bin gerne wieder an einem Anlass dabei.

Christian Bolliger





Was ist los im SSC?

Jeden Montag	Ganzkörpertraining mit Simone und Anita 18.30–19.30 Uhr, Turnhalle Schwerzi Sept.-Mai , ausgenommen Schulferien	Simone Küttel 044 722 21 15 Anita Meyer 076 556 50 96
Jeden Dienstag Morgen	Morgen-Laufftreff Schweikrüti 9.00–10.15 Uhr, bei jedem Wetter	Kurt Marolf 078 691 85 66
Jeden Dienstag Abend	Aqua Jogging 17.30–18.15 Uhr, Hallenbad Langnau	Silvia Bertoldo 079 323 57 58
	Treffpunkt Biken: 18.30 Uhr Schweikrüti	
	Biken 1	Koordination Hansueli Wüthrich 076 579 21 94
	Biken 2	Koordination Esther Vontobel 079 713 78 76
Jeden Mittwoch	Lauftraining Schweikrüti, Gattikon 18.50–20.00 Uhr, bei jedem Wetter Detailliertes Programm auf Seite 35	Roli Isler 076 369 78 79
	Nordic-Walking, Power-Nordic-Walking 18.50–20.00 Uhr, bei jedem Wetter Detailliertes Programm auf Seite 36	Petra Jecklin 079 733 07 04 044 721 09 67
Jeden Donnerstag	Body Toning 18.45–20.00 Uhr, Turnhalle Schwerzi Sept. - Mai , ausgen.Schulferien	Monica Meuli 079 294 00 03 Nicole Hottinger 078 617 58 51 Meklaina Bocklehurst 076 824 45 57
Jeden Freitag	SSC-Crawltraining für Triathleten 19.30–20.30 Uhr, Hallenbad Langnau	Kurt Müller 079 604 99 22
Jeden Samstag	Lauftraining Information/Koordination Treffpunkt: 09.15 Uhr in Gattikon, Hofstrasse 24 Dauer: ca. 90 – 120 Minuten	Thomas Jecklin 077 407 66 73
	Nordic Walking Information/Koordination Treffpunkt: 09.15 Uhr in Gattikon, Hofstrasse 24 Dauer: ca. 60 – 90 Minuten langsames bis mittleres Tempo	Petra Jecklin 079 733 07 04
Jedes Weekend	Nordic Walking Information Treffpunkt: 09.00 Uhr, wechselnd Dauer: 2 –3 Stunden	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	078 691 85 66
Kurt Marolf kurt.marolf@outlook.com	044 700 39 08

Gruppe 1	Wettkampforientiertes Training für Frauen und Männer, die nicht nur einmal wöchentlich laufen.
Brigitte Kälin	044 700 35 32 oder 078 625 09 19

Gruppe 2	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

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

Gruppe 4	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.

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	Kurt Marolf	044 700 39 08 078 691 85 66
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.	
	Kurt Marolf	079 691 85 66
	Hansruedi Frey	076 365 30 69
	Dodo Wüthrich	079 547 27 49
	Hanspeter Bodenmann	079 402 81 70
Gruppe 2	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
Gruppe 3	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.

Mittwoch Laufgruppen

Treffpunkt:

4. Januar - 29. März 2023 Schwerzi Langnau - beim Eingang Schulhaus Wolfgraben 3

5. April - 28.. Dezember 20223 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	076 369 78 79
	rolisler@hispeed.ch	
Gruppe 1 (3:30-3:59 /km)	Roman Gehrig	077 410 22 90
	Stv. Dominik Müller	079 702 72 30
Gruppe 2 (4:00-4:29 /km)	Thomas Jecklin	044 721 09 67
	Stv. Stefan Meier	079 365 70 38
Gruppe 3 (4:30-4:45 /km)	Martin Glaus	044 722 21 04
	Stv. Robert Steinmann	044 722 32 83
Gruppe 4 (4:45-4:59 /km)	Stephan Bächtold	076 340 09 46
	Stv. Vakant	
Gruppe 5 (5:00-5:30 /km)	Patrizia Neukom	079 377 07 50
	Stv. Irene Breitmaier	079 610 07 27
Gruppe 6 (5:30-6:00 /km)	Gaby Vogl	079 253 97 34
	Stv. Kathrin Meier	079 783 25 28
Gruppe 7 (6:00-6:30 /km)	Susi Raess	044 713 11 55 oder 079 543 19 65
	Stv. Thomas Jenny	079 510 08 99
Gruppe 8 (6:00-6:30 /km)	Iris Etter (Kordinatorin)	079 758 16 34
	Leitung nach Plan	
Gruppe 9 (6:45-8:00 /km)	Claudia Gisler (Koordination)	079 513 34 01
	Stv. Gabi Gilg	079 385 42 80

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:

4. Januar - 29. März 2023 Schwerzi Langnau - beim Eingang Schulhaus Wolfgraben 3

5. April - 28.. Dezember 20223 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
	*Sandra Fässler	079 419 84 47

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 «Cally», in dem sich Teilnehmende zwingend bis jeweils Freitagabend anmelden müssen.

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

Sportster²⁴
CYCLING BISTRO MORE

Birmensdorferstrasse 26 • 8142 Uitikon Waldegg • www.sportster24.ch

Dieses Inserat kann gegen einen Kaffee eingetauscht werden



Die beliebtesten Wettkämpfe und Anlässe der SSC-ler

Sonntag	11. Dezember	Zürich Silvesterlauf	1.5 km / 6.3 km / 8.5 km / 5.5 km
Samstag	31. Dezember	Gippinger Stauseelauf	0.7 km / 1.7 km / 2.7 km / 7.5 km
Sonntag	1. Januar 2023	Neujahrsmarathon Zürich	10.55 km / 21.1 km / 42.195km
Samstag	14. Januar	Dietikon Neujahrslauf	12.1 km
Sa.-So.	14./15. Januar	Planoiras Volkslanglauf	9 km / 13.5 km / 25 km
Samstag	21. Januar	Swiss Snow, Walk & Run, Arosa	21.1 km, 350 HD
So. - So.	22. - 29. Jan.	Fuerteventura Laufwoche (Albis Reisen)	
Sonntag	29. Januar	Reppischtallauf, Stallikon	8 km, Walking /Jogging 4 km
Sonntag	12. Februar	Einsiedler Skimarathon	11.5 km
Samstag	25. Februar	Reusslauf	6.6 km / 11 km
Sa.-So.	25.-26. Februar	Internationaler Gommerlauf (Langlauf)	21 km / 42 km
Sonntag	5. März	10 km de Payerne	10 km
Sonntag	5. März	Engadiner Frauenlauf	42 km
Sonntag	5. März	Tokyo-Marathon (Albis Reisen)	42.195 km
Samstag	18. März	Kerzerslauf	15 km
Sonntag	19. März	New York City Halbmarathon (Albis Reisen)	42.195 km
So-So.	19.-26. März	Laufwoche Zypern (Albis Reisen)	
Samstag	25. März	Badener Limmatlauf	13.2 km
Samstag	25. März	Männedorfer Waldlauf	11.5 km
Samstag	1. April	Rotseelauf, Ebikon	10 km
Samstag	1. April	GP Dübendorf	10 km
Samstag	1. April	Bündner Frühlingsslauf	10 km Walking / 10 km / 21.1
Samstag	8. April	GB Fricktal	5.5 km / 16.1 km
Samstag	15. April	RunningDay Eschenbach	10.4 km
Montag	17. April	Boston Marathon (Albis Reisen)	42.195 km
Sonntag	23. April	Zürich Marathon	42.195 km
Sonntag	23. April	Hamburg Marathon (Albis Reisen)	42.195 km
Sonntag	23. April	Wien Marathon (Albis Reisen)	42.195 km
Sonntag	23. April	London Marathon (Albis Reisen)	42.195 km
Samstag	29. April	Stadtlauf Luzern	4.65 km
Sonntag	1. Mai	Sihltaler Frühlingsslauf	5.2 km / 10 km
Samstag	6. Mai	Sempacherseelauf, Sursee	5 km / 10km / 21.1 km
Samstag	6. Mai	SOLA-Staffete	Diverse Distanzen
Sonntag	7. Mai	Wings for Life Run	Diverse Distanzen
Sonntag	13. Mai	GP Bern	4.7 km/ 16.1 km
Donnerstag	18. Mai	Flughafenlauf Kloten	17 km
Donnerstag	18. Mai	Auffahrtsslauf St. Gallen	6 km / 10 km / 21.1 km
Sonntag	21. Mai	Winterthur Marathon	10 km Walking / 10 km / 21.1 km / 42
Sonntag	21. Mai	MS Walkathlon Oberrieden (Spendenlauf)	Diverse Distanzen

21. Sihltaler Frühlingslauf

1. Mai, wer im SCC kennt dieses Datum nicht? Genau richtig, es ist wieder Sihltaler Frühlingslauf

Auch im kommenden Jahr bist du wieder gefragt, sei es als Helfer:in, Kuchenbäcker:in, Läufer:in oder auch als Werbeträger:in.

Also trag dir schon heute den Montag 1. Mai 2023 fett und grün in deiner Agenda ein.



Das neue OK ist bereits seit ca. 4 Monaten mit grossem Engagement an der Planung des 21. Sihltaler Frühlingslauf. Wir sind zuversichtlich, dass wir, wie jedes Jahr, mit euch zusammen ein fantastisches Lauferlebnis bei uns im Sihlwald erleben dürfen. Neben dem bewährten und bekannten möchten wir auch 1-2 neue Kategorien lancieren.

Helfer:innen

Wir sind wie immer auf dich als Helfer:in angewiesen, ohne die vielen Helfer:innen könnte der Lauf nicht stattfinden. Jetzt schon vielen Dank! Der gewohnte Helfer:innen Aufruf wird dich wie jedes Jahr ca. anfangs Februar erreichen. Aber bitte, trag dir schon heute das Datum ein.



Kuchen

Wie jedes Jahr wollen wir wieder unser bekanntes, grosses Kuchenbuffet anbieten können, auch da sind wir auf deine Hilfe angewiesen. Wir wissen es ist noch früh, aber du kannst dir ja schon heute über deine Leckerei Gedanken machen. Aber keine Angst wir werden dir kurz vor dem Lauf das Thema mit dem Kuchen nochmals in Erinnerung rufen inkl. der Meldeadresse.



Nun wünschen wir dir und deinen Liebsten eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins 2023.

OK Sihltaler Frühlingslauf
Selim, Stephan und Thomas



Schönes Erleben

Ihr Spezialist für individuelle Traumreisen zu fairen Preisen

✓ **NEUTRALE BERATUNG**
TAGESAKTUELLE PREISE



Markus Roth & Team

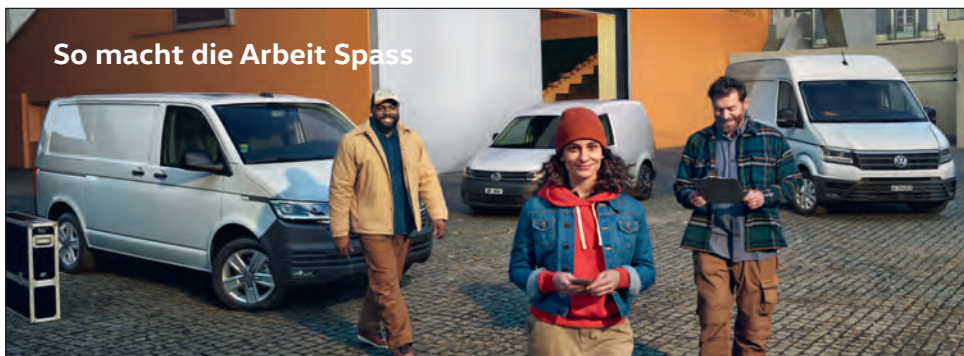
Albisriederstr. 334 8047 Zürich 044 406 10 10



REISEGARANTIE

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

Fax 044 724 52 98
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 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 70.–Studenten und Lehrlinge
- CHF 40.–Passiv-Mitglied
- 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) 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

Kassierin/Mitgliederwesen

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

Vereinsanlässe

Christian Kälin
Heligenmattstrasse 19
8904 Aesch b/Birmensdorf
Privat 044 700 35 32
christian.r.kaelin@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
Oberalbisstrasse 32
8915 Hausen am Albis
Mobile 079 736 37 85
petra.bolzli@gmx.ch

Vertretung Dienstagmorgen-Lauffreff

Kurt Marolf
Sunnhaldestrasse 7
8906 Bonstetten
Privat 044 700 39 08
kurt.marolf@outlook.com

Sihltaler Frühlingslauf OK

Stephan Bächtold
Breitenstrasse 15
8134 Adliswil
Mobile 076 340 09 46
stephan.baechtold@bluewin.ch

Website

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

Druck

Staffel Medien AG
Binzstrasse 9
8045 Zürich
Geschäft 044 289 89 89
info@staffelmedien.ch

P.P.

8135 Langnau a/A

DIE POST 

Adressänderungen:

SSC Langnau

8135 Langnau a/A

Der richtige Mix

Kommunikation in Einzeldosen erhältlich



staffelmedien.ch

Staffel Medien 
lösungen voraus