

SSC

SIHLTALER SPORTCLUB

SSC Club Nachrichten 2/2024



SSC Jubiläums-Fest

42 Jahre Sihltaler Sportclub

Man soll bekanntlich die Feste feiern, wie sie fallen. Und wir möchten nicht warten, bis wir 44, 45 oder 50 Jahre alt sind. Wir haben uns daher entschlossen, unseren 42. SSC-Geburtstag im kommenden Jahr ausgiebig mit einem einmaligen Jubiläums-Fest zu feiern.

Wir planen, unser Jubiläum nicht nur an einem, sondern gleich an zwei Tagen zu feiern. Damit die SSC'lerinnen und SSC'ler schon heute planen können, geben wir bereits jetzt die entsprechenden Daten bekannt - ganz unter dem Motto:

Datum reservieren!

Mittwoch, 17. September 2025 (ab 16 Uhr)
Sportlicher Auftakt

Samstag, 20. September 2025 (ab 16 Uhr)
Jubiläums-Party

Zu den Veranstaltungs-Örtlichkeiten werden wir anfangs 2025 weiter informieren. Vorab sei verraten: Wir bleiben regional und alles ist gut mit den ÖV erreichbar.

Reserviert euch die Daten. Es wäre schade, wenn ihr unsere einzigartige Jubiläums-Feier verpassen würdet. Wir freuen uns schon heute, möglichst motivierte und gutgelaunte SSC'lerinnen und SSC'ler begrüßen zu dürfen.

OK SSC-Jubiläum
Felix Haldenstein
Stefan Meier
Roger Neukom

SSC Club Nachrichten

Liebe SSC'erinnen und SSC'ler

Wir begrüßen euch herzlich zu einer neuen Ausgabe unseres Sportclub-Hefts! In diesem kurzen Intro möchten ich ein Thema in den Mittelpunkt stellen, das oft als selbstverständlich angesehen wird, aber von größter Bedeutung für uns alle ist: **die Gesundheit.**

Unsere Gesundheit ist das wertvollste Gut, das wir besitzen. Sie ermöglicht es uns, die Herausforderungen des Trainings zu meistern, Wettkämpfe zu bestreiten und jeden Tag unser Bestes zu geben. Doch allzu oft nehmen wir sie als gegeben hin. Erst wenn wir durch Verletzungen oder Krankheiten ausgebremst werden, erkennen wir, wie wichtig es ist, unseren Körper und Geist zu pflegen und zu schützen.

Das Wetter ist ein weiterer Faktor, den wir nicht beeinflussen können. Ob strahlender Sonnenschein, Regen oder Schnee – die äußeren Bedingungen sind, wie sie sind. Was wir jedoch beeinflussen können, ist unsere Einstellung und Reaktion darauf. Aus jeder Situation können wir das Beste machen, uns anpassen und Wege finden, unsere sportlichen Ziele zu erreichen.

In diesem Heft möchten wir euch inspirieren, eure Gesundheit stets an erste Stelle zu setzen und euch Tipps geben, wie ihr auch bei widrigen Bedingungen motiviert und fit bleibt. Denn am Ende des Tages geht es nicht nur um den Sieg oder die Leistung, sondern darum, dass wir gesund und glücklich unseren Sport ausüben können.

Bleibt stark, bleibt gesund und macht das Beste aus jeder Situation!

Herzlichst
petra

INHALT

	Seite
Seite des Präsidenten	4/5
Mutationen	7
Sola-Staffete	9-14
SSC- Lauf-Reise Amersfoort	15-18
Rigimarsch	19-21
Wädilaf Parcours	22
100er Biel	23
Grand Prix Bern	24-25
Entlastungsstollen	26-29
Donnerstagabend Rennradtreff	30
Comrades	31-32
Was ist los im SSC	33
Dienstag Lauftraining / Walking	34/35
Mittwoch Lauftraining / Walking	36/37
Wochenend-Treffpunkte	38
Beliebteste Wettkämpfe	39
Beitrittsformular	41/42
Kontakte	43

SSC Club Nachrichten
August/ 44. Jahrgang / No. 2
Erscheint 3x pro Jahr
Daten für Redaktionsschluss
Dezember: 17.November 2024

Liebe SSC-Mitglieder

Ja dieser Frühling/Sommer hat uns im Mai und Juni wettermässig nun wirklich nicht verwöhnt. Klar, als Pensionär das Privileg zu haben, sich vereinzelt schöne Tage raus zu pflücken und sein Velotürli unter der Woche einzuplanen, ist zwar super, aber selbst dies ist etwas unbefriedigend, wenn man bedenkt, was man alles hätte tun wollen...

Auch der SSC bekam die Wetterkapriolen deutlich zu spüren. So pisste es (sorry für das Wort) um 19.00 Uhr des Sommernachtstrainings aus vollen Kübeln und der Organisator Hans Walser war überzeugt, dass bei Festbeginn um 19.30 Uhr nur ein paar ganz Vereinzelte in der Chopfholzhütte eintreffen werden. Erste Überlegungen wurden angestellt, was wir mit den vorhandenen 150 Crème-Schnitten (den 60-jährigen Spendern sei Dank!) anfangen sollten. Aber weit gefehlt! Sensationelle 100 Vereinsmitglieder liessen sich letztendlich die Gratis-Bratwurst oder den Cervelat nicht entgehen und pilgerten, rannten oder walkten zur Festhütte. Ein grosses Dankeschön der gesamten Helfer-Crew, welche im Regen den Festplatz einrichtete und die Verpflegung organisierte.

Aber auch unsere neu ins Sportprogramm aufgenommen 14-täglichen Rennvelo-Ausfahrten am Donnerstag-Abend litten stark unter den unsicheren Wetterprognosen und so waren es meistens ein paar Verwegene, die sich diese gemeinsamen SSC-Ausfahrten nicht entgehen liessen.

Erwähnt sei zudem auch, dass die alljährliche SSC-Rennvelotour auf den Sternenberg wegen schlechter Wettervorhersagen auf den 6. Oktober verschoben werden musste. Bitte dafür bei mir direkt anmelden.

Genug geklagt – bestimmt wird uns nun der goldene Herbst für das alles wieder entschädigen!

Ein riesiges Highlight des Frühlings war unsere SSC-Reise nach Amersfoort. Dem OK Beat, Kurt und Christof gehört ein grosser Applaus für die absolut perfekte Organisation. Einen detaillierten Bericht findet ihr dazu in diesem Heft.

Hinter den Kulissen waren die Diskussionen bezüglich eines möglichen Wechsels des Be-sammlungsortes für die Lauftreffs von Dienstag und Mittwoch von der Schweikrüti ins Brand, aufgrund des Verbotes der Benützung der WC-Anlagen und der Garderoben, ein grosses Thema. Der Vorstand selbst hat sich mit Vertretern der Gemeinde getroffen, die Situation neutral analysiert und Pro und Kontra zusammengetragen. In einer Diskussionsrunde am 26. Juni wollte er zudem bei den Leitern und Vereinsmitgliedern etwas den Puls fühlen.

Etwas überrascht wurde er, wie festgefahren und wenig offen für Veränderungen die Mehrheit der Stimmen war. Ja dem ist so, man hätte tatsächlich die Trainingspläne, bei verändertem Startpunkt, leicht anpassen müssen

Der Vorstand hat in der Folge nun entschieden, den Besammlungsort so zu belassen, wie er in der Vergangenheit war, nämlich in der Schweikrüti und in der Zeit von Januar bis März am Mittwoch-Abend in der Schwerzi in Langnau. Zudem wird er einen offiziellen Antrag an den Gemeinderat Thalwil stellen zur Errichtung einer öffentlichen WC-Anlage in der Schweikrüti. Ich möchte jedoch nochmals auf das uns allen bekannte aktuelle Verbot zur Benutzung der WC-Anlage in der Schulhausanlage Schweikrüti hinweisen. Wir als Ortsverein haben uns an solche Verbote zu halten und ich fordere alle Mitglieder eindringlich auf, sich nicht einfach darüber hinwegzusetzen.

Für all jene Mitglieder, welche am Mittwoch-Abend direkt von der Arbeit ins Training kommen, besteht zudem die Möglichkeit, das Auto im Brand gratis zu parkieren, sich in den dortigen Garderoben umzuziehen, die WC-Anlagen zu benutzen und sich hinunter in die Schweikrüti etwas einzulaufen.

Im Projekt «SSC 2030» wird die Sommerzeit dazu genutzt, ein grösseres Team von rund 30 Personen zusammenzustellen, welche bereit sind, sich in einem Workshop für die Zukunft des SSC's zu engagieren und sich offen und motiviert einzubringen und etwas «out of the box» zu denken. Dieser Workshop selbst wird dann im Laufe des Herbstes stattfinden.

Vorfreude ist die schönste Freude! Ist dem nicht so?

Darum notiert auch in euren Agenden die folgenden beiden Daten:

Mittwoch 17. September 2025, ab 16.00 Uhr, sportlicher Auftakt
Samstag 20. September 2025, ab 16.00 Uhr, Jubiläums-Party

Der SSC möchte mit euch feiern. Dabei passt für uns Läufer die Zahl 42 ja ausgezeichnet und Corona sei somit Dank, dass wir nächstes Jahr das 42. Jubiläum feiern dürfen.

Ich wünsche euch allen den bereits versprochenen, schönen Spätsommer und Herbst. Geniesst ihn in vollen Zügen und wir sehen uns ... bestimmt am Frühstückslauf vom 18. August in Aesch!

Christian

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

Neuzugänge und Abgänge

Neuzugänge

Manuela Laimböck
Bernhard Schneider
Daniel Béguelin
Alessia Bruhin

Abgänge

Primo Ponti
Irene Straub
Ariane Wädensweiler
Alexandra Baumann



Liebscher & Bracht®
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN

Schmerzpraxis PREMOSSA

Tina Inglin

zertifizierte Schmerztherapeutin nach Liebscher
& Bracht
(ASCA-anerkannt)



Behandlung aller Schmerzen des Bewegungsapparates von Migräne bis Fersensporn mittels **Osteopressur, Engpassdehnungen** und **Faszienrollmassage**.

Neu findet jeweils **montags von 08:15 – 09:15 eine Engpassdehnungsgruppe** im TANZraum Affoltern a/A (Alte Obfelderstrasse 68) statt. Komm vorbei und dehne dich schmerzfrei mit mir! **Keine Vorkenntnisse notwendig!**

Daten:

Mon, 24. Juni 2024	Mon, 16. Sept. 2024	Mon, 25. Nov. 2024
Mon, 29. Juli 2024	Mon, 7. Okt. 2024	Mon, 9. Dez. 2024
Mon, 19. Aug. 2024	Mon, 14. Okt. 2024	Mon, 16. Dez. 2024
Mon, 2. Sept. 2024	Mon, 11. Nov. 2024	Mon, 30. Dez. 2024

Kosten: 27.-/Stunde, einmalig 90 Fr. für 4-teiliges Faszienrollset inkl. Übungsschlaufe,
Probelektion gratis!

Alte Obfelderstrasse 57, 8910 Affoltern am Albis
Tel: +41 79 519 86 52, info@premossa.ch, www.premossa.ch

MALERGESCHÄFT **JECKLIN**

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



Luft, Wärme, Wasser, Energie.

Gebäudetechnik mit Weitsicht geplant.

neukom engineering ag
Zürichstrasse 104
8134 Adliswil
Tel. 043 377 10 20
www.neukom.net

neukom
engineering

Der SSC (seit langem wieder einmal) mit einer eigenen Mannschaft an der SOLA-Stafette

Nachdem der SSC zwar jährlich den Übergabeposten Felsenegg betreut hatte, was ihn eigentlich zu einem Startplatz berechtigt hätte, aber schon seit längerer Zeit nicht mehr gestartet war, hatte sich der neue Präsident dies ganz weit oben auf die «To Do»-Liste gesetzt. Mit nicht allzu grosser Hoffnung fragte er vor ca. ½ Jahr die Mitglieder an, ob es noch einige hätte, die noch nicht bereits im Einsatz ständen und gerne dabei wären. Wie erfreut war dann Christian, als sich genau die nötigen 14 meldeten. Auch die Einteilung auf die verschiedenen Distanzen war problemlos vonstatten gegangen. Und so stand seit urlanger Zeit, am Morgen des 4. Mai um 8.00 Uhr, der SSC wieder am Start der beliebten SOLA-Stafette.

Und wer sich nicht mehr an die Details dieser eigentlich Studenten-Stafette erinnert, hier die Gesamtdaten: 14 Läufer / 114km / 2640Hm.

Dies sind die Laufberichte der einzelnen Läuferinnen und Läufer:

Strecke 1 Bucheggplatz-Hönggerberg (3.63km/65hm) Kathrin Baumann:

Nach ausgedehntem Aufwärmen und Erwachen durfte ich die Sola 2024 für den SSC um 8.00 Uhr eröffnen. Nach der ersten Haarnadelkurve wurde es eng und um keinen Rang zu verlieren, benötigte es doch einige Ellenbogeneinsätze. Dann ging es zügig durch den Wald Richtung Hönggerberg. Froh oben angekommen zu sein, konnte ich Basil nach 14.51 Min. auf die Strecke 2 verabschieden.

Strecke 2 Hönggerberg-Buchlern (13.67km/160hm) : Basil Kuhn

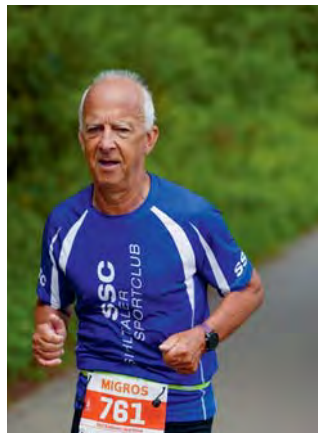
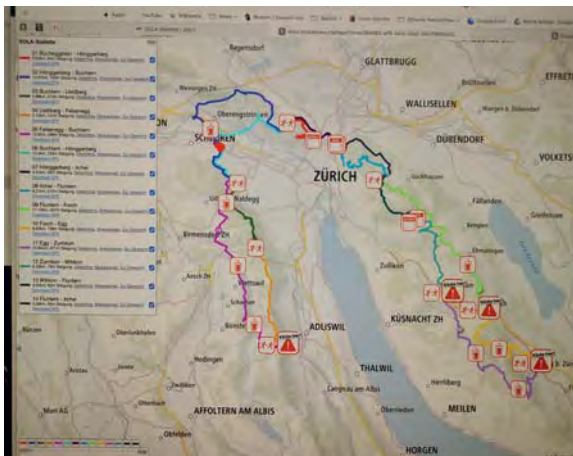
Was für ein wunderbare Event. Es macht richtig Freud mit eu... trotz dass mer sich chum gseht.



Strecke 3 Buchlern – Uetliberg (5.88km/413hm): Thomas Jecklin:
 Ich wollte schon immer mal diese Strecke laufen. Leider musste ich aber feststellen, dass mir in meinem Alter die Kraft dafür fehlte. Dabei ging es mir die ersten 5km in meinem Tempo gut. Aber die letzten 800m kam ich in die Säure... da musste ich kämpfen, bis ich oben nach 53.10 Min. angekommen war...:-)

Strecke 4 Uetliberg-Felsenegg (5.88km/122hm) Fadri Zehnder:
 "Die Strecke 4 ist meine Lieblingsstrecke bei der SOLA. Schöne Aussicht und nicht zu viele Höhenmeter. Aber dafür blieb wenig Zeit. Tommy kam sehr schnell den Berg hoch, so dass ich bereits durch die Leistung der Vorläuferinnen und Vorläufer unter Druck stand. Der Start bergab ist mir mit einer Pace unter 4 Min. – was bei mir nicht der Normalfall ist – geglückt. Die von mir geschätzte Bestzeit konnte ich dadurch sogar leicht unterbieten mit 34.36 Min. Im Zielgelände des SSC (Start Strecke 5) hat mich Christian empfangen – hoi, guete Lauf und schon war er weg :-). Das Team, das Wetter, die Organisation: Alles top! Merci an das "SSC-Team Felsenegg" und an Christian!"

Strecke 5 Felsenegg-Buchlern (13.92km/288hm) Christian Kälin:
 Auch oftmals Muskelkaterstrecke genannt, hat bei mir auch wirklich Wort gehalten ... mit seinem steten Auf und steilen Ab fährt es am Tag danach so richtig ein. Zudem hatte ich ab Streckenmitte mit einer grösseren „Blatere“ zu kämpfen. Dennoch eine wirklich schöne Strecke, vorbei an meinem alten Wohnort in Stallikon. 1:09.37. Falls im nächsten Jahr jemand anders dies mal geniessen möchte... nur melden - bin gerne zu einem Tausch bereit!



Strecke 6 Buchlern-Hönggerberg (10.40km/234hm) Daniel Hermann:

Was im ersten Moment eher als unattraktive Strecke aussieht, entpuppt sich als sehr grüne Strecke, die zum schnellen Start verleitet, da es die ersten Kilometer nur runter Richtung Schlieren geht. Wer die Körnli dann schon verpufft hat, kann die wunderschöne Zeit entlang der Limmat gar nicht mehr richtig geniessen und im Aufstieg zum Hönggerberg die Zunge ziemlich am Boden haben, auch dieser Teil ist sehr sehenswert. 48.03 Min.



Strecke 7 Hönggerberg-Irchel (4.51km/54hm) Peter Camenzind:

Meine Strecke war kurz, schnell, immer leicht bergab und auf den letzten 600 Metern auf Holzschntzel, wo ich merkte, dass da die Carbonschuhe auch keinen Vorteil mehr bringen. 20.18 Min.



Strecke 8 Irchel-Fluntern (6.21km/212hm) Roli Isler:

Die Strecke 8 beginnt in der Uni Irchel mit einem Neustart. Auf schönen Naturwegen geht es am Strickhof vorbei, dann auf Quartierstrassen und Waldwegen kreuz und quer in der Gegend Zürichberg. Die ersten 3 Kilometer sind teilweise sehr steil; dann flacht es ab, bis hinauf zum Zwischenziel auf die ASVZ Sportanlage Fluntern. Nach 30.35 Min. war ich froh, Verena dort anzutreffen und ihr hinterherzuschauen, wie sie den SSC-Geist weiter Richtung Forch trägt.



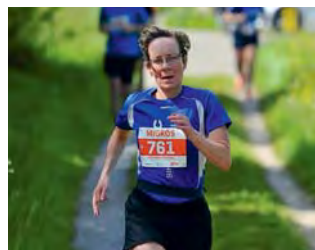
Strecke 9 Fluntern-Forch (11.13km/267hm) Verena Iseli:

Zum Startprozedere meinte Verena: Ich kam mir ein bisschen vor wie im Kindergarten: Warte, Luege, Losä LAUFE. 54.28 Min. Die Strecke führt über mehrere Hügel, ein stehtes Auf und Ab, wobei das Auf immer etwas mehr ist als das Ab, ausser beim Endspurt ins Ziel.



Strecke 10 Forch-Egg (8.62km/159hm) Irène Breitmaier:

Die Strecke kann man eigentlich in 2 Teile trennen. Die erste geht mehrheitlich hinauf oder gerade aus, der 2. nur noch hinunter. Wer gut einteilt und das Hinunterlaufen auch etwas beherrscht, kann hier viel Boden gut machen und viele Teilnehmer überholen. Aber der Spass hat am anderen Tag seine Nachwehen, denn der Muskelkater kommt unaufhaltsam!!! 43.33 Min.



Unser neuer strategischer Partner

Dein kompetenter Ansprechpartner für
Dich bei Running- und Freizeitausrüstung

25% Rabatt für
SSC-Mitglieder

WERUN

Sihlcity - Erdgeschoss
Kalandersplatz 1
8045 Zürich
044 202 09 09
zuerich@werun.ch



Marken:

Asics / Brooks / Nike / New Balance / ON

Buche Deine persönliche Laufschuh- oder Sporternährungs-Beratung unter:

fabian@werun.ch

Strecke 11 Egg-Zumikon (12.64km/421hm): Thomas Fässler:

Wenn man die Länge und Höhenmeter addiert - die anspruchsvollste. Aber ich wusste ja, dass ich gerne ein paar Höhenmeter habe. Durch den Start in der schnelleren Gruppe, die mit 30min Rückstand startet, sehr motivierend, da man sehr viele Läufer überholt. Insbesondere auf dem sehr steilen Abschnitt, der nach etwa 500m beginnt. Highlight war das Küsnachter Tobel, ein Trail entlang des Dorfbachs. Überholen nur mit: „Achtung komme links“ möglich. Schlussendlich 1min schneller als geschätzt;-) 59.26 Min.

**Strecke 12 Zumikon-Witikon (6.26km/78hm): Martin Baschong**

Nachdem alle meine Vorgänger in unserem Team so super Zeiten gelaufen waren, wurde ich sehr nervös, denn ich wusste, dass ich solche Zeiten/Ränge nicht laufen kann. Aber ich konnte meine Teilstrecke geniessen und mit der Zeit bin ich auch zufrieden. Beim Essen nach dem Lauf habe ich mich entschieden, in die Laufgruppe 5 zu wechseln, um nächstes Jahr schneller als 32.16 Min. zu sein.

**Strecke 13 Witikon-Fluntern (4.62km/80hm): Dominik Müller**

Die Sola gehört seit 20 Jahren fest zu meinem sportlichen Jahresprogramm. Inzwischen bezeichne ich sie sogar alles Saisonhöhepunkt. Da ist es umso nervender, wenn am Abend vor der Sola ein rostiger Nagel den Weg in meine Fusssohle findet und am Morgen früh auch noch der Rücken anfängt zu zwicken. Beides hat mich aber nicht von meiner Aufgabe beim Übergabeposten auf der Felsenegg und dann auf der Strecke 13 von Witikon nach Fluntern abgehalten. Diese Laufstrecke hat für mich drei Vorteile. Erstens ist es ein Neustart, so weiss ich genau, wie viel Zeit ich nach der Felsenegg noch zur Verfügung habe (es hat sogar für ein Nickerchen gereicht), zweitens ist sie mit 4.65 km sehr kurz (kommt meinem fehlenden Training entgegen) und drittens bin ich sie die letzten beiden Jahre ebenfalls gelaufen und kann so meine sportlichen Fortschritte verfolgen. Nach Rang 314 im Jahr 2022 war es letztes Mal der 76 Platz und dieses Jahr konnte ich mich nochmals um etwas mehr als eine Minute auf 19.04 Min. steigern (Rang 30). Wie viel den neuen Karbonlaufschuhen zu verdanken ist, weiss ich nicht. Weder die Wunde am Fuss noch der blockierte Rücken konnten mir das Saisonhighlight versauen. Ich freue mich schon auf den 17. Mai 2025 für den nächsten Doppelleinsatz.



Strecke 14 Fluntern-Irchel (5.59km/65hm) Stephan Bächtold:

Um 16.55 Uhr durfte ich den Staffelstab von Dominik für die letzte Strecke übernehmen. Nach den ersten Metern auf der Sportanlage Fluntern, ging es auf schönen Forstwegen zügig Richtung Irchel ins Ziel. Bereits auf der Strecke freute ich mich auf die unbeschreibliche Stimmung im Zielkanal. Nach 23.10 Min. durfte ich die Ziellinie für den SSC überqueren und die erste Sola mit dem Rang 62 beenden.



Und zum Schluss noch dies: Damit jeder übernehmende Läufer ungefähr weiss, wann er am Start sein muss, wird eine Tabelle erstellt und dabei wäre wahrscheinlich der SSC als Sieger hervorgegangen, denn kaum eine Übergabe wich mehr als 5 Minuten von der geschätzten Zeit ab. Und die geschätzte Endzeit war gerade mal 2.18 Min. daneben.

Helferbericht von Domink Müller:

Dieses Jahr stand der SSC nicht nur auf der Felsenegg bereit, um den Übergabeposten aufzubauen, die Läuferinnen und Läufer zu unterstützen und alles wieder aufzuräumen, sondern er war auch als Team an der Startlinie beim Bucheggplatz vertreten.

Das Helferteam auf der Felsenegg ist schon sichtlich eingespielt und hat dieses Jahr noch zusätzliche Unterstützung durch Stefan Meier (er startet für ein anderes Team von der Felsenegg aus) und Timo, der Junior von Irene und Michele, erhalten. Diese Familie hat übrigens wirklich ganzen Einsatz geleistet, da sie mehr oder weniger direkt aus Amerika an die Sola-Staffette eingeflogen ist und sich bis zum verdienten Abendessen in der Haslen wacker auf den Beinen gehalten hat.

Auf der Felsenegg ging fast alles reibungslos, einzig die Anzeige für die ankommenden Läuferinnen und Läufer setzte mehrfach aus. So konnten diese nicht immer angekündigt werden. In der heutigen digitalen Zeit ist dies jedoch nicht mehr so tragisch, da praktisch alle übers Handy sehr gut informiert sind, wann sie effektiv bereit stehen müssen. Die 1'000 ankommenden und 1'000 startenden Sportlerinnen und Sportler waren gefühlt im Nu durch, sodass wir am Mittag alles wieder fein säuberlich aufgeräumt hatten. Dies kam Thomas Fässler und Dominik Müller zugute, da sie einen doppelten SSC-Einsatz hatten. Sie gehören inzwischen fest zum Übergabepostenteam, wollten sich aber die läuferische Herausforderung auch nicht nehmen lassen und nahmen die Strecken 11 respektive 13 für das SSC-Team am Nachmittag unter die Füße.

Zum Schluss möchten wir Läufer und das Übergabeteam uns bei dir, Stefan Glöckler, ganz herzlich bedanken für deinen grossen Aufwand als Chef Übergabe Felsenegg.



SSC Lauf-Reise nach Amersfoort

Eigentlich wollten wir nach dem Packen und Einchecken noch einen ruhigen Abend bei einem Raclette verbringen. Doch ein Telefon von Markus Roth (Albis Reisen) durchkreuzte jäh unseren Plan. 9 SSCler wurden umgebucht und auf verschiedene Flüge im Verlaufe des nächsten Tages verteilt. Aber unser Team-Bus fuhr bereits um 11 Uhr im Flughafen Amsterdam ab. Dank Markus's Grosseinsatz schafften wir alle auf den Bus. Die einen hatten einfach eine kürzere Nacht und durften sich dafür 2 Stunden im Flughafen Amsterdam vergnügen!

Nach der 1 ½ stündigen Fahrt nach Amersfoort, war um 15.00 Uhr Stadtbesichtigung angesagt. Aufgeteilt in zwei Gruppen lernten die einen die interessanten, historischen Daten von Amersfoort kennen, während sich die andere Gruppe nicht so einig waren, ob ihr Führer bereits etwas (zu)viel getrunken hatte oder uns einfach die ganze Zeit auf den Arm nahm. Jedenfalls hatten wir viel gelacht und wenig gelernt. Aber das mit dem Pipiwasser ist wohl allen geblieben, denn kurz gesagt, konnte man dies früher gegen Bier austauschen. Und den Spruch des Tages möchte ich euch ja auch nicht vorenthalten: «Achtung Velo». Denn in den niederländischen Städten hat das Velo überall Vortritt... und das ist ziemlich gewöhnungsbedürftig. Zum Carboloadung gings am Abend nochmals Richtung Altstadt. Im schönen Restaurant «San Giorgio» wurden wir nicht einfach mit Spaghetti vollgestopft, sondern bekamen Teller, auf denen 4 verschiedene Pasta-Spezialitäten lagen. Vielen herzlichen Dank an Albis Reisen für diesen feinen, von ihnen offerierten «Znacht».

Sonntag 26.5. und Wettkampftag. Als erste starteten die Walker und Walkerinnen über 15 respektive 25 km. Da in den Niederlanden Walking (Wandelen) eher dem Wandern gleichkommt, beherrschten die vielen SSCler das Geschehen klar, obwohl ortsunkundig, sie klar im Nachteil waren. Denn, auf einer separaten Strecke als die Läufer unterwegs, war bei ihnen kaum etwas angeschrieben und eine Verpflegung suchten sie auch vergebens. Doch sie fanden alle das Ziel und belegten die Plätze 1 – 8. Über 2'000 Läuferinnen und Läufer standen dann am Start des 10km Laufs und die Strasse war gerade mal ca. 3 Meter breit, so dass es viel Geduld benötigte, bis man wirklich rennen konnte. Was dann folgte, war einfach «dä Hammer». Nicht die Tatsache, dass für uns Schweizer die Höhenmeter fehlten und es somit extrem flach war, ausser einigen «Bsetzsteinen», die nicht so ordentlich mehr eingepflastert waren, sondern die Stimmung. 17 Musikgruppen aus allen Musikrichtungen spornten uns unterwegs an!



1/2 Stunden nach uns starteten die Halbmarathonis und mussten 2 Runden mit einer Zusatzschleife bewältigen. Da es nur eine Overall-Rangliste in beiden Kategorien gab, konnten wir niemanden auf dem Podest bejubeln. Aber sicher erwähnenswert sind die Super-Ränge von unseren Halbmarathonis: 24. Thomas Jecklin, 28. Thomas Fässler und 43. Roman Gehrig von 1304 Teilnehmenden und bei den Damen Karin Hunkeler, sie wurde super 85. von 569 Startenden. Die Gunst der Stunde resp. des flachen Terrains, nutzten Thomas Fässler sowie Martin Brömme aus und stellten neue PBs auf. Alle weiteren Resultate können auf der Homepage nachgelesen werden. Zur internen Wettkampf-Feier begaben wir uns wieder in die Innenstadt, denn für uns war im Restaurant Humphrey's reserviert. In einem wunderschönen alten Haus, genossen wir zuerst den vom SSC offerierten Apéro, ganz herzlichen Dank dem SSC, sowie sehr feine Spezialitäten des Hauses.



Montag 27.5.: Ausschlafen war auch heute nicht angesagt, denn um 8.30 Uhr holte uns unser Bus ab, um uns nach Giethoorn dem «kleinen Venedig Hollands» zu fahren. Gut 1 km dem Hauptkanal «Langensteeg» entlang, führte unser Spaziergang und da konnte man sich nicht satt sehen an den herzigen, typischen holländischen Häusern. Diese Kanäle entstanden wegen des Torfabbaus, denn der Transport auf den Kanälen war die günstigste Möglichkeit, den Torf wegzubringen. Das Essen im «de Grachthof Giethoorn» war sehr fein. Auf einer Bootsfahrt durch das verzweigte Kanalsystem wurde uns die Vergangenheit genaustens erklärt. Dann fuhren wir weiter nach Urk, um den kleinen stimmungsvollen Hafen, den Leuchtturm sowie die historische Altstadt zu besichtigen. Da war aber noch eine Orca-Statue, die einen Teil von uns noch beinahe mehr in den Bann zog, denn als jemand sie fotografieren wollte, spritzte es plötzlich aus dem Orca hinaus. Aber weshalb? Alles Erdenkliche und Unerdenkliche wurde ausprobiert, aber der Orca wollte einfach nicht mehr.....bis dann die 10 Min. vorüber waren und das Rätsel gelöst!!!

Dienstag 28.5.: Noch etwas früher klingelte heute der Wecker, denn die Strassen nach Rotterdam sind gut befahren und diesem Stau wollte man ausweichen. Doch irgendwie musste der Chauffeur den Bus erwischt haben, der gerade ich der Werkstadt stand!!! Den Bus ausgetauscht, im Stau angestanden, erwischten wir in letzter Minuten das geplante Schiff, das uns auf eine Rundfahrt, im 2. grössten Hafen Europas, mitnahm. Mit vielen neuen Daten im Kopf und auch erstaunlich schönen Bildern im Fotoapparat, fuhren wir weiter nach «Kinderdijk», das für seine Windmühlen bekannt ist und zum UNESCO Weltkultur-Erbe gehört. Eigentlich sind ja Windmühlen zum Mühlen oder Wasser raufpumpen da. Doch da dieses Gebiet 6m unter dem Meeresspiegel liegt, musste hier das Wasser aus dem Gebiet gepumpt werden. Eine Mühle besichtigt, eine spannende Filmvorführung genossen, bestiegen wir wieder den Bus, der uns nach Utrecht zu einer Grachtenfahrt fuhr. Und zum ersten Male spielte das Wetter nicht mit. Es regnete die ganze Zeit und man sah kaum etwas. Was wir aber trotzdem sahen, waren die herzigen und feinen Beizli auf Kanalhöhe. Die einen genossen den Abend hier, die andern zog es zurück nach Amersfoort, denn es musste noch für den morgigen Rückflug eingecheckt werden, was bei einigen von uns nicht zu ihren Lieblingsbeschäftigungen gehört!



Mittwoch 29.5.: Heute stand der letzte Höhepunkt auf dem Programm: Hauptstadt Amsterdam. Auf einer weiteren Grachtenfahrt bekamen wir schon einiges über die knapp 1 Millionen Einwohner zählende Stadt mit. Das Boot verlassen, waren noch 3 ½ Stunden freie Besichtigung angesagt. Dann hiess es nicht nur Abschied nehmen von Amsterdam, sondern auch von den 7 SSCLern, die noch mehr über Amsterdam erfahren wollten und 2 Tage länger blieben.



In diesen 2 Tagen besuchten die einen eher die zahlreichen Museen, wie das von Van Gogh (leider war dies aber ausgebucht), Nemo- oder Rijksmuseum und die andern erkundigten jede Gasse der Altstadt und da waren doch einige sehr sehenswert.....also nicht nur jene mit den roten Vorhängen!!! Vier konnten es dann nicht lassen, ihren Mut zu testen. Hatte es doch zuoberst auf einem Hochhaus ein «Ritiseil» auf dem man das Gefühl hatte, ins Leere zu fliegen, aber alle hatten es mehr oder weniger gut überlebt.

Zu allerletzst möchte ich dem OK Beat, Kurt und Christof ganz, ganz herzlich für die tolle, interessante, abwechslungsreiche Reise danken. Wir haben es wieder seeeehhhr genossen und viel Neues gesehen und gelernt. Wir sind schon gespannt, wohin es wohl im 2025 gehen wird. Jedenfalls wir freuen uns schon darauf.

Brigitte Kälin



Rigimarsch 2024 – der etwas andere Wettkampf

Im Sommer 2023, bei einem gemütlichen Apéro nach einer Yoga-Stunde, fragte mich meine Yoga-Kollegin, ob ich Interesse hätte, mit ihr am Rigimarsch 2024 mitzumachen.

Der Rigimarsch findet jeweils in der Nacht auf Auffahrt (im 2024 vom 8.5. auf den 9.5.) statt.

Ich war sofort interessiert. Ein Wettkampf durch die Nacht habe ich noch nie gemacht.

Nach einer Zeit der Unsicherheit, ob der Rigimarsch im 2024 durchgeführt würde (letztes Jahr war schlechtes Wetter und die Teilnehmer betraten mit schlammigen Schuhen das Restaurant Rigi Kulm und hinterliessen Dreck, Ärger und Kosten der Reinigung), kam dann im November 2023 das Okay, dass eine Lösung mit dem Restaurant Rigi Kulm gefunden wurde und der Rigimarsch 2024 stattfinden wird. Anfangs Januar 2024 habe ich uns zwei Start-Plätze gesichert (es werden 2000 Teilnehmer zugelassen).

Der Rigimarsch führt von Bremgarten AG der Reuss entlang nach Mühlau, Hünenberg, Rotkreuz, Immensee auf die Seebodenalp und dann noch auf die Rigi Kulm. Der Marsch ist ca. 50 km lang mit 1400 Höhenmetern auf den letzten 11 Kilometern.

Ich habe einen Zeitplan für die 6 Teilstrecken am Wettkampftag und auch ein Vorbereitungsprogramm erstellt. Wir haben alle Teilstrecken abmarschiert/gewalkt und waren somit körperlich und mental gut vorbereitet - wir wussten was auf uns zukommt.



Am Mittwoch waren wir um 17.30 Uhr in Bremgarten, wo schon eine grosse Gruppe von Teilnehmern auf den Start wartete. Nicht wie bei den Wettkämpfen, an denen ich normalerweise teilnehme: Motto: «Achtung Fertig Los» - geht es am Rigimarsch sehr gesittet zu und her (es kann zwischen 18.00 und 19.30 Uhr gestartet werden). Auf einer Seite des Schulhauses geht es rein; der Anmelde-Code wird gescannt und der «Bändel» am Handgelenk befestigt (gibt Zutritt zu den Verpflegungsposten). Auf der anderen Seite des Schulhauses gibt man den Rucksack mit Kleidern und Schuhen fürs mögliche Umziehen auf der Seebodenalp ab. Und schon geht's los und es wird marschiert/gewalkt und nicht gerannt. Da es beim Rigimarsch keine Startnummer mit Zeitmessung resp. Rangliste gibt, wirkt sich dies angenehm auf die Stimmung und Verhalten der Teilnehmer aus. Alle (aus allen Altersschichten) sind gut drauf; man unterhält sich und hat keinen Stress. Der Weg ist das Ziel - und gesund und munter auf die Rigi zu kommen.

Trotz allen Wetter-Vorhersagen - kein Regen - mussten wir kurz nach Bremgarten schon die Regenbekleidung «montieren». Bis zum ersten Verpflegungsposten, nach 16 km, begleitete uns der Nieselregen. Dann war es trocken bei angenehmen Temperaturen. Ab Mühlau wurde es dann auch dunkel und die Stirnlampen wurden eingeschaltet. Meine Kollegin musste ich etwas zurückhalten, da man gerne am Anfang mit all den Leuten zu schnell unterwegs ist. Die Herausforderung kam ja ganz am Schluss - der Aufstieg von Immensee über die Seebodenalp auf die Rigi. Von Mühlau ging's dann über Zollhaus (bei Sins) / Hünenberg nach Rotkreuz, wo wir um Mitternacht eintrafen. Kurz vor Rotkreuz macht sich an meinen rechten Fersen ein unangenehmes Brennen bemerkbar. Kurz nachgeschaut – eine grosse Blase im Anfangsstadium. «Comped Blasenpflaster» drauf und weiter. Immer noch hellwach und munter erreichten wir um 02.00 Uhr die Verpflegungsstation in Immensee. Dort verarzteten wir dann eine Blase meiner Kollegin, verpflegten uns und bereiten uns mental auf den kommenden Aufstieg auf die Rigi vor.



Nachdem es mir bis nach Immensee bestens gelaufen war, hatte ich nach der Hälfte des Aufstieges zur Seebodenalp eine Krise zu überwinden (Die Beine fühlten sich schwer und leer an). Es ist schon speziell, in der Nacht unterwegs zu sein. Es ist auch schwieriger, sich zu orientieren - wo bin ich jetzt – wo muss ich noch hin. Oft sah man nur irgendwo in der Höhe ein sich bewegendes Licht und dachte «au nei» da muss ich auch noch hoch.

Auf der Seebodenalp haben wir dann eine längere Pause gemacht – ausgiebig verpflegt mit Bouillon, Tee, Brot, Schokolade und Energieriegel. Zudem wechselten wir auf leichte Wanderschuhe. Der letzte Teil auf die Rigi war durch den Regen an den Vortagen schlammig und rutschig geworden und es lag auch noch etwas Schnee an wenigen Stellen. Zudem war es kühl (4 Grad) und wir waren froh, warme Kleidung anziehen zu können.

Dann nahmen wir die letzten 4 km mit 750 Höhenmetern in Angriff. Gott sei Dank, die Energie war zurück, die Beine super und wir stiegen zügig den steilen Bergweg hoch. Wir überholten nun viele Teilnehmer, die am Anfang zu schnell unterwegs waren und jetzt Mühe hatten. Dies motivierte noch zusätzlich und schon erreichten wir Rigi Staffel. Bei 0 Grad, Nebel und kaltem Wind nahmen wir die letzten 600 Meter zum Ziel auf dem Beton-Weg zur Rigi Kulm in Angriff. Kurz vor 06.00 Uhr überquerten wir die Ziellinie (Wir waren total 11 Std. 53 Minuten unterwegs – reine Marsch/Walk-Zeit ca. 10 Std. – Rest-Zeit Pausen/Verpflegen). Leider konnten wir keinen Sonnenaufgang auf der Rigi genießen (wäre um 05.58 Uhr gewesen).

Eine weitere Herausforderung wartete noch auch auf uns – einen Platz im Restaurant Rigi Kulm zu ergattern. Da es so kalt war, drängten alle ins Restaurant, das dadurch natürlich überfüllt war. Wir hatten Glück und ergatterten uns noch zwei Stühle und konnten uns Aufwärmen und Stärken. Mit der Rigi-Bahn ging's um 08.00 Uhr nach Arth Goldau. Dort wartete das Betreuer-Taxi und brachte uns nach Hause.

Rückblickend ein schönes und spannendes Erlebnis. Allen zu empfehlen, die mal eine etwas andere Herausforderung suchen. Den nächsten Wettkampf mache ich aber wieder bei Tageslicht, um die schöne Umgebung noch besser genießen zu können!

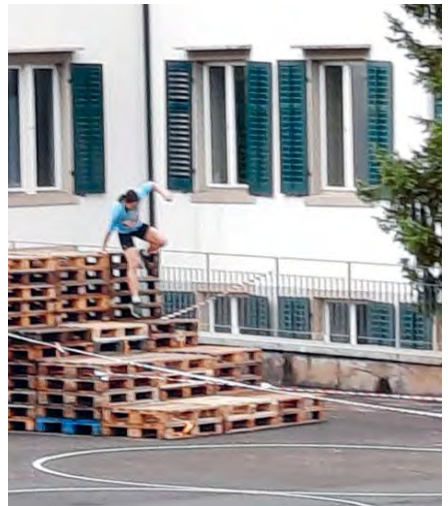
Kurt Marolf



Wädilauf Parcours 01. Juni 2024

Bei richtig gutem Wetter um dreckig zu werden, wie man dies bei einem Parcours-Lauf erwartet, startete ich am Samstag 01. Juni 2024 am Wädilauf Parcours. Die relativ kurze Strecke [1.6km], aufgeteilt in zwei Runden, war gespickt mit diversen Hindernissen wie Strohballen, Wassertunnel, Paletten. Schön kurz war der Lauf und hat Spass gemacht.

Familie Iseli



Eine etwas gar spezielle Relativitätstheorie – direkt erlebt an den Bieler Lauftagen

Vielleicht seid ihr der «Speziellen Relativitätstheorie» von Albert Einstein irgendwann in der Schulzeit oder im Internet begegnet, vielleicht in Form eines anschaulichen Beispiels: Der fahrende Zug mit den Beobachtern eines akustischen Signals auf und neben dem Zug. Auch mir ist es so ergangen, aber so richtig begriffen habe ich die Beispiele wohl nicht. Diese Theorie ist für mich immer irgendwie ein Buch mit sieben Siegeln geblieben, obwohl beispielsweise eine präzise Ortung mit GPS Signal ohne sie heutzutage nicht mehr denkbar ist.

Dabei ist es so einfach, diese Theorie ganz praktisch im Laufsport zu erleben. Dies ist mir kürzlich anlässlich der 100 Kilometer Strecke in Biel bewusst geworden. Nachdem ich diesen Lauf seit neun Jahren nicht mehr absolviert hatte, wollte ich es dieses Jahr «nochmals wissen». Mit verhältnismässig wenigen Trainingskilometern in den Beinen und ohne Vorsätze für eine Schlusszeit ging ich an den Start. Die Strafe folgte bereit nach ungefähr 30 Kilometern in Form einer ersten Krise, welche ich dann 10 Kilometer später wieder wegstecken konnte. Was dann folgte, war Relativitätstheorie in ihrer reinsten Form. Das Gefühl für Raum und Geschwindigkeit musste mir vollkommen abhandengekommen sein. Ich währte mich noch mitten in der Nacht, als bereits Vogelgezwitzcher ertönte und sich der Himmel im Osten zu röten begann. Dabei war ich noch nicht einmal in Kirchberg angekommen.

Gleichzeitig hatte ich das Gefühl, in einem sportlichen Laufschrift unterwegs zu sein. Meine Lauf-Uhr war da jedoch anderer Meinung. Zum Glück konnte ich die Zahlen darauf ignorieren und war in einer völlig eigenen Welt unterwegs. Schliesslich bin ich glücklich in Begleitung des Stafetten-Teams unserer Gruppe 3 in Biel am Ziel angekommen, stolz auf die Pace, welche ich auf den letzten fünf Kilometern hinlegte. Was man daraus lernt: Man muss sich weder mit annähernd Lichtgeschwindigkeit, noch in der Nähe von schwarzen Löchern bewegen, um die spezielle und allgemeine Relativitätstheorie hautnah zu erleben. Es genügt ein Start beim 100er in Biel, und schon verändert sich das Gefühl für Raum und Zeit in unerwarteter Weise. Allerdings sind meine Laufzeit und die gefühlte Distanz wohl nicht ganz im Einklang mit Albert Einsteins Gleichungen. Vermutlich habe ich immer noch nicht alles richtig begriffen.

Martin Glaus (Mittwoch Gruppe 3)



42. Grand Prix Bern 18. Mai 2024



Nun war es also so weit. 10 SSC'ler trafen sich im Zug in Zürich im Wagen Nr. 3, der um 13.02 Uhr Richtung Bern fuhr. Im oberen Stock durften wir, dank Susanne, in der 1.Klasse Platz nehmen.

Einige sind schön früher nach Bern gereist, da der Start der Walker um 15.00 Uhr und der 5 Km Altstadt GP bereits um 14.00 Uhr startete.

Nach einer gemütlichen Fahrt sind wir in Bern umgestiegen in den Zug nach Wankdorf.

Verlaufen konnten wir uns nicht; wir sind einfach den anderen Läufern hinterhergelaufen und im Startgelände angekommen. Hier konnten wir unsere Startnummern und das T-Shirt abholen.

Da das BEA-Gelände umgebaut wurde, sind die Garderoben an einem anderen Ort gewesen als üblich. Man musste hier noch recht weit gehen.

Christian, Stefan und Roli hatten ihren Start im Block C um 16.08 Uhr. Die ersten Läufer konnten trocken starten und sind teilweise auch noch trocken im Ziel angekommen. Die Läufer in den hinteren Blöcken Q, R, S, mit Start um 16.50 etc. hatten schon am Start Regen. Zum Glück war es kein heftiger Regen und die Temperatur zum Laufen war angenehm.



Der Speaker hat Bruno Vogel im Warteblock beim Start erwähnt und gratulierte ihm zur 42. Teilnahme.

Der Startschuss war gegeben und es ging los über die Strecke von 10 Meilen. Zuerst leicht hinunter, da hörte ich schon die ersten SSC'ler, die anfeuerten. Danke Brigitta und Judith. Beim Bärengraben vorbei über die Brücke und zur Zytglogge hinauf. Eine Schlaufe und runter ging's ins Mattequartier und Marzili. Über die Brücke weiter Richtung Dälhölzli. Zurück über die Monbijou-Brücke. Nach ein paar Kurven und kurzem Anstieg war schon der Bundesplatz in Sicht. Dann wieder durch die schöne Altstadt über die Brücke und zum Schluss noch der Aargauerstalden mit einer Steigung von 9%. Auch hier wieder Anfeuerung von Ruth und Kurt - vielen Dank. Nun noch der Schlussspurt ins Ziel.



Trotz des eher schlechten Wetters hatte es auf der ganzen Strecke sehr viele Zuschauer sowie diverse Musikgruppen, die uns Läufer motivierten.

Wir trafen uns alle nach dem Lauf im Festzelt. Verena und Nartano haben beide den 1. Platz in ihrer Alterskategorie gewonnen.



Danach kam der gemütliche Teil. Zusammen haben wir den Abend mit einem feinen Essen im Restaurant «Molino» ausklingen lassen.

Mit dem Zug sind wir wieder Richtung Zürich gefahren und individuell nach Hause.



Dienstag / Nordic Walking-Gruppe 3

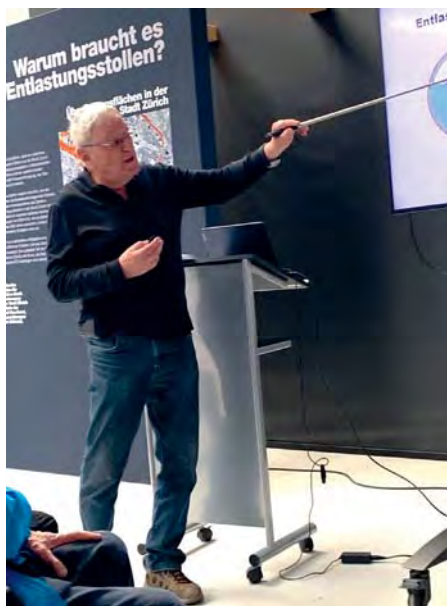
Training einmal anders - Besichtigung Baustelle Entlastungsstollen Sihl-Zürichsee

Am 9. April 2024 trafen wir uns um 9 Uhr im Infozentrum Entlastungsstollen Sihl-Zürichsee im Gartencenter Bacher. Wir wurden von Paul Gisler herzlich begrüsst.

1. Bild



Paul vermittelte uns anhand von Bildern und einem Film die ersten Einblicke in dieses Jahrhundertbauwerk.



2. Bild

All diese Infos zeigten auf, welchen Nutzen dieser Stollen hat. Bis Langnau trifft die Sihl auf keine grösseren Ortschaften. Aber von hier an wird es echt kritisch. Adliswil und dann die Stadt Zürich. Bei einem extremen Hochwasser werden direkte Schäden von 6,7 Milliarden Franken vermutet. Um das untere Sihltal und die Stadt Zürich vor schweren Überschwemmungen zu schützen, wird dieser Hochwasser-Entlastungsstollen von der Sihl bei Langnau in den Zürichsee gebaut. Der Stollen wird rund 2 Km lang und hat einen Innendurchmesser von 6,6 Meter. Er wird voraussichtlich im Jahr 2026 fertiggestellt sein. Kosten: ca. 175 Mio. CHF.

Bild 8 / Bild 9 und Bild 11

Wegen der besonderen geologischen Situation kommt eine Tunnelbohrmaschine zum Einsatz. Mit vorgefertigten Stahlbetonelementen wird der ausgebrochene Stollen automatisch ausgekleidet.



Bild 8



Bild 9



Bild 11

Bild 10

Nach all diesen interessanten Erläuterungen führen wir anschliessend zur Baustelle, wo wir baustellentauglich eingekleidet wurden.



Bild 10

Bild 3 / Bild 4

Die beiden Baustellenleiter Paul Gisler und Bruno Rüegg führten uns anschliessend sehr kompetent durch diese beeindruckende und riesengrosse Baustelle.

Bild 3

Bild 4



Bild 5

Bild 5 / Bild 6 / Bild 7 und Bild 13

Diese Führung war sehr informativ, interessant und beeindruckend. Nochmals ein herzliches Dankeschön an Paul Gisler für diesen sehr interessanten Vormittag..



Bild 6

Bild 13



Bild 7



Die Redaktorinnen
Bild 12
Elisabeth und Angi

Bild 12



Wer sich gerne selber einmal ein Bild von diesem Jahrhundertbauwerk machen will, kann sich kostenlos für eine Führung anmelden.

Kontakt

Kanton Zürich
Baudirektion
Amt für Abfall, Wasser, Energie und Luft
Abteilung Wasserbau, Sektion Bau
entlastungsstollen@bd.zh.ch

Weitere Informationen zum Projekt

zh.ch/entlastungsstollen



Trainingspläne, Coaching & Trainingslager für Triathleten, Läufer und Radfahrer

Seit über zehn Jahren betreue ich sowohl neue Anfänger als auch ambitionierte Athleten im Ausdauersport. Ich erstelle äußerst personalisierte Pläne, nehme mir viel Zeit für meine Athleten und passe diese an ihre individuellen Bedürfnisse an.

Bist du daran interessiert, deine Leistung zu verbessern, neue Ziele zu erreichen und neue Trainingsmethoden kennenzulernen?

Hast du Fragen oder bist du interessiert?

selim@live-up.ch

<https://www.sound-body.ch/coaching>

oder einfach am Mittwochabend beim
lauftraining ansprechen



Sei dabei, und melde dich umgehend mit folgendem QR-Code in der WhatsApp Gruppe **SSC Donnerstagabend Rennradtreff** an.



Über diesen Chat werden sämtliche Informationen zur nächsten Ausfahrt vom jeweiligen Gruppenleiter bekannt gemacht.

Dies beinhaltet Startort, Startzeit, Dauer, Pace, Höhenmeter, ev. Pausen-Café (mit Nussgipfel), ev. Teilstrecken und was sonst noch relevant ist.

Der Chat ist eine reine Informations-Plattform. Schreibrechte haben ausschliesslich die Leiter. An- oder Abmeldungen sind nicht nötig.

Wer mitkommen möchte, ist einfach pünktlich am publizierten Treffpunkt.

Im Falle einer Absage der Tour wird das ebenfalls bis spätestens 16 Uhr publiziert.

Ich freue mich ausserordentlich, dass wir mit diesem attraktiven Modul das herausragende Sport-Angebot im SSC weiter ausbauen können.

Alle Fragen, die jetzt noch unbeantwortet sind, bitte persönlich an mich, oder sportleiter@sihltalersportclub.ch per eMail.

Roli Isler, sportlicher Leiter SSC Langnau am Albis.
SSC Sihltaler Sportclub Postfach 8135 Langnau a/A www.ssc-langnau.ch

COMRADES, Südafrika, 09. Juni 2024

Die Teilnahme am Comrades 2024 war für mich schon im letzten Jahr beschlossene Sache. Denn damit würde ich meine Green Number, die Auszeichnung für zehn Finishes, bekommen.

Der Aufbau für den Comrades läuft normalerweise über das Training für einen Frühlingsmarathon, bespickt mit ein bis zwei Läufen über 45km. Da ich nach dem Reppischtal-Lauf wieder diese starken Schmerzen in der rechten Achillessehne verspürte, die ich bereits nach dem Greifensee-Lauf 2023 hatte, entschied ich mich auf Anraten meines Arztes für ein MRI. Das Resultat war ein Riss in der Achillessehne. Unter Betreuung eines Physiotherapeuten und Untersuchungen an verschiedenen Universitäten entschloss ich mich für eine dreimonatige komplette Sportpause (ausser Schwimmen). Erst im Mai dieses Jahres begann ich somit mit dem Laufaufbau. Es versteht sich von selbst, dass ein Start von 0 auf 100 bestimmt ein falscher Weg gewesen wäre. Obwohl diese Strategie mein Training für den Comrades zusätzlich verkürzte, hielt ich mich anfänglich an einen Tag Lauftraining über eine kurze Distanz, einen Tag Kräftigungstraining für die Waden und die Sehne und einen Tag Pause. Schliesslich konnte ich mein Comradestraining am 1. Juni abschliessen und die Erholungswoche vor dem Wettkampf geniessen.



In Südafrika sind die Tage vor dem Lauf mit dem Besuch der Messe, dem Abholen der Startnummer und einer Shoppingtour, der Besichtigung der 86km langen Strecke und dem Besuch des Comrades-Museums in Pietermaritzburg sowie einem Tag Erholung und Vorbereitung für den Lauf besetzt.

Am Sonntag, 9. Juni, um 05:30 Uhr war der Startschuss beim Stadthaus in Durban. Der Spaziergang vom Hotel zum Startgelände und die Stimmung unter den 24'000 Teilnehmer/innen aus aller Welt, aber hauptsächlich aus Südafrika und vielen aus Johannesburg ist jeweils sehr eindrücklich. Die letzten zehn Minuten vor dem Start sind ehr emotional, wenn Tausende die südafrikanische Nationalhymne, die Hymne von Kwa Zulu Natal (KZN) und Chariots of Fire lauthals singen. Kurz vor dem Startschuss kräht noch ein Hahn. Dieser Hahnschrei genießt einen Kult-Status, da früher jeweils eine Person kurz vor dem Startschuss diesen von sich gab. Mittlerweile ist dieser Hahnschrei aufgezeichnet und wird ab Band abgespielt.

Tausende von Läuferinnen und Läufern bewegen sich in der Dunkelheit zunächst auf der Autobahn stadtauswärts von Durban Richtung Pietermaritzburg auf 700 m.ü.M. Nach zirka 10km biegen wir von der heutigen Autobahn ab über 5 Hügel - etwa so, wie wenn ihr vom Greifensee zum Hallwilersee laufen würdet - ins Tal der 1000 Hügel. Verpflegungsposten hat es jede Meile. Die Getränke werden in kleinen Plastiktüten abgegeben, welche man mit den Zähnen vorsichtig aufbeissen muss. Begleitet wird man durch Tausende von Zuschauern mit Musik, Anfeuerungsrufen und auch dem Duft von Barbecue-Rauch. Für uns Schweizer besonders wichtig sind die beiden Posten von Albis-Reisen mit Albis-Chef Markus Roth und verschiedenen Begleitpersonen, die uns mit einer grossen Schweizer Fahne empfangen, verpflegen und zum Durchhalten aufmuntern.

Ein positives Erlebnis hatte ich durch meine Laufstrategie mit 10-12km Joggen und 3-minütiger Gehpause. So hatte ich Top-Beine für die letzten 10km ins Ziel. Der 400 Meter lange Zieleinlauf auf Rasen war für mich sehr speziell, da die Überquerung der Ziellinie nach 07:50 Std auch den Beitritt in den „Green Number Club“ bedeutete. Nach zehnmaliger Beendigung des Comrades erhält man die grüne Stoffnummer und die Mitgliedschaft. Auch speziell ist die Zulassung zum speziellen Green-Number-Club-Zelt zur Verköstigung und zum Feiern nach dem Lauf.

Vom Lauf habe ich mich heute erholt. Nun gilt es weiter mit dem Formaufbau für meine Achillessehne mit langsamen Temposteigerungen, sodass ich im August/September mein Marathontraining für den Valencia Marathon am 1. Dezember starten kann.

Den Comrades kann ich jeder Person sehr empfehlen, welche einen Strassenmarathon in 4:50h schafft. Aber auch für Läuferinnen und Läufer, welche in den Bergen und im Trail-Running unterwegs sind, ist der Comrades bestimmt ein unvergessliches Abenteuer.
Roman



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, Saisonstart 2. April 2024	
	Biken 1 Koordination	Hansueli Wüthrich 076 579 21 94
	Biken 2 Koordination	Esther Vontobel 079 713 78 76
Jeden Mittwoch	Lauftraining 18.50–20.00 Uhr, bei jedem Wetter Detailliertes Programm auf Seite 36	Roli Isler 076 369 78 79
	Nordic-Walking, Power-Nordic-Walking 18.50–20.00 Uhr, bei jedem Wetter Detailliertes Programm auf Seite 37	Petra Jecklin 079 733 07 04 044 721 09 67
Jeden Donnerstag	Body Toning 19.00–20.00 Uhr, Turnhalle Schwerzi mit Christian, Britta und Tina Okt. - April , ausgenommen Schulferien Rennvelo Ausfahrten Jeden 2. Donnerstag. Treffpunkt nach Ansage im Chat, Anmeldung zum Chat via Homepage oder Seite 30	Roli Isler 076 369 78 79
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 Nordic Walking 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
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
--------------	-------------------------------

Marino Bruhin	044 710 23 24
---------------	---------------

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

Die Garderoben und Toiletten der Schweikrüti dürfen nicht benutzt werden. Bitte die Toiletten beim Kölli Beck benutzen. Zudem stehen uns in der Sportanlage Brand öffentlich zugängliche Garderoben mit Parkplätzen zur Verfügung. Den Weg hinunter zur Schweikrüti kann zudem gleich zum Einlaufen genutzt werden.

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	079 634 05 17
	Heidi Aepli	079 548 40 05
	Lini Schmid	079 409 66 28
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.

Zudem stehen uns in der Sportanlage Brand öffentlich zugängliche Garderoben mit Parkplätzen zur Verfügung. Den Weg hinunter zur Schweikrüti kann zudem gleich zum Einlaufen genutzt werden.

Mittwoch Laufgruppen

Treffpunkt:

3. April - 18. Dezember 2024 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 sportleiter@sihltalersportclub.ch	076 369 78 79
Gruppe 1 (3:30-3:59 /km)	Roman Gehrig Stv. Dominik Müller	077 410 22 90 079 702 72 30
Gruppe 2 (4:00-4:29 /km)	Thomas Jecklin Stv. Stefan Meier	044 721 09 67 079 365 70 38
Gruppe 3 (4:30-4:45 /km)	Martin Glaus Stv. Robert Steinmann	044 722 21 04 044 722 32 83
Gruppe 4 (4:45-4:59 /km)	Stephan Bächtold Stv. Katrin Baumann	076 340 09 46 078 763 58 50
Gruppe 5 (5:00-5:30 /km)	Roger Neukom Stv. Irene Breitmaier	079 357 24 53 079 610 07 27
Gruppe 6 (5:30-6:00 /km)	Gaby Vogl Stv. Kathrin Meier	079 253 97 34 079 783 25 28
Gruppe 7 (6:00-6:30 /km)	Thomas Jenny Stv. Koni Tschopp	079 510 08 99 079 629 35 80
Gruppe 8 (6:00-6:30 /km)	Tanja Kistler (Koordinatorin) Leitung nach Plan	076 337 16 01
Gruppe 9 (6:45-8:00 /km)	Claudia Gisler (Koordination) Stv. Gabi Gilg	079 513 34 01 079 385 42 80

Die Garderoben und Toiletten der Schweikrüti dürfen nicht benutzt werden.

In der Sportanlage Brand stehen uns jedoch öffentlich zugängliche Garderoben zur Verfügung, nebst Gratis-Parkplätzen. Der Weg hinunter zur Schweikrüti kann gleich zum Einlaufen genutzt werden.

Mittwoch Nordic Walking Gruppen

Treffpunkt:

3. April - 18. Dezember 2024 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
* Leiter für beide Trainings	*Reto Meyer	076 545 94 83
* Leiterin für beide Trainings	*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.

In der Sportanlage Brand stehen uns jedoch öffentlich zugängliche Garderoben zur Verfügung, nebst Gratis-Parkplätzen. Der Weg hinunter zur Schweikrüti kann gleich zum Einlaufen genutzt 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

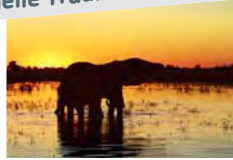
Samstag	17. August	Sihlseelauf Einsiedeln	14.6 km / 3.3 km Walking
Fr.-Sa.	16.-17. August	Inferno Triathlon	div.Distanzem
Sa.	16.-17. August	Inferno Halbmarathon	21 km
Sonntag	18. August	Frühstückslauf	Diverse Distanzen
So.	18. August	Internationaler Rigiberglauf	11.5 km (1343HM)
Fr.-So.	23.-25 August	Matterhornlauf Ultraks	19 km / 25 km / 32 km / 49 km
Sa.-So.	24.-25. August	Internationaler Uster Triathlon	Diverse Distanzen
Sa.-So.	31. August	Locarno Triathlon	Diverse Distanzen
Sonntag	01. September	Schaffhauser Stadtlauf	7.5 km
Sonntag	01. September	Switzerland Marathon light Sarnen	5 km / 10 km
Do.-So.	05.-08.Sept.	Médoc Marathon (Albis Reisen)	42.195 km
Samstag	07. September	Muri Herbstlauf	Diverse Distanzen
Sa.	6.-7. Sept.	Jungfrau Marathon	42.195 km
Samstag	07. September	Arosa Trailrun	Diverse Distanzen
Samstag	14. September	Schnebelhorn Panoramatrail	8.5 km / 21.1 km
Sa.-So.	20.-22. Sept.	Iron Bike Race Einsiedeln	diverse Strecken
Samstag	24. August	Leiter-Weiterbildung	
Samstag	21. Sept.	Greifenseelauf	7 km / 17.9 km
Samstag	26. Oktober	Herbstlauf Wila	8.2 km / 11.1 km
Sa.-So.	28.-29. Sept.	Stralugano	5 km / 10 km / 21 km
Sonntag	29. September	Berlin Marathon (Albis Reisen)	42.195 km
Sonntag	29. September	Pfäffikerseelauf	1.7 km / 5.8 km / 12 kmkm
Sonntag	6. Oktober	Gedenklauf Murten-Fribourg	8.6 km / 17 km
Samstag	12. Oktober	Hallwilerseelauf	Diverse Distanzen
Sa.-So.	12.-13. Okt.	Brienzerseelauf	10 km / 21.1 km
Sonntag	13. Oktober	Napf Marathon	42.195 km
Sonntag	13. Oktober	Chicago Marathon (Albis Reisen)	42.195 km
Sa.-So.	19.-20. Okt.	Transruinaulta und Transviamala	11.5 km / 19 km / 42 km
Sonntag	13. Oktober	Sparkasse Marathon 3 Länder am Bodensee	42.195 km
Sonntag	20. Oktober	Schlosslauf Rapperswil	10 km
Sonntag	27. Oktober	Lausanne Marathon	42.195 km
Sonntag	27. Oktober	Dublin Marathon	42.195 km
Sonntag	27. Oktober	Swiss City Marathon Luzern	21.1 km / 42.195 km
Sonntag	03. November	New York Marathon (Albis Reisen)	42.195 km
Sonntag	03. November	Wallisellerlauf	Diverse Distanzen
Sonntag	09. November	Kyburglauf	Diverse Distanzen
Sonntag	01. Dezember	Valencia Marathon (Albis Reisen)	42.195 km
Samstag	07. Dezember	Bierathlon und Cüplilaf	2.7 km / 6.8 km
Sonntag	15. Dezember	Zürcher Silvesterlauf	Diverse Distanzen



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

Der neue vollelektrische
ID. BUZZ
CARGO



Jetzt Probe fahren

Great things start with a smile

Die Ikone ist zurück. Der ID. Buzz Cargo bietet Elektromobilität in einer neuen Dimension. Multifunktional, voll vernetzt, mit grosszügigem Laderaum und Platz für zwei Europaletten. Voll mit innovativer Technologie, intelligenten Features und ganz viel Nachhaltigkeit. Ein Elektro-Bus für jedes Unternehmen, jede Flotte und den Arbeitsalltag von heute. **Wir freuen uns auf Ihren Besuch.**



Nutzfahrzeuge

Küry Automobile AG

Moosstrasse 9 Tel. 044 724 52 50
8803 Rüschlikon kury-automobile.ch/vwnutzfahrzeuge

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 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) einsehbar.

Online Anmeldung unter: <https://sihltalersportclub.ch>

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

Ich möchte auch Mitglied werden.

Online unter: <https://sihtalersportclub.ch/>

Für die Mitgliedschaft benötigen wir folgende Angaben:

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Mobile: (Wenn kein Handy bitte Festnetz angeben)

Jahrgang:

Datum:

E-Mail Adresse

Adressen sind nur intern einsehbar und werden nicht missbräuchlich verwendet!

Unterschrift

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



Präsident

Christian Kälin
 Heligenmattstrasse 19
 8904 Aesch b/Birmensdorf
 mobile: 079 512 58 99
 praesident@sihltalersportclub.ch

Finanzen

Sandra Fässler
 Felsenhofstrasse 4
 8134 Adliswil
 mobile 079 419 84 47
 finanzen@sihltalersportclub.ch

Techn. Leiter Dienstagmorgen-Lauftreff

Kurt Marolf
 Sunnehaldestrasse 7
 8906 Bonstetten
 mobile: 078 691 85 66
 diensttaglaufftreff@sihltalersportclub.ch

Aktuar

Martin Brömme
 Bernhofstrasse 45a
 8134 Adliswil
 mobile: 078 691 85 66
 aktuar@sihltalersportclub.ch

Sportlicher Leiter und Vizepräsident

Roland Isler
 Riedackerstrasse 18
 8135 Langnau a.A.
 mobile 076 369 78 79
 sportleiter@sihltalersportclub.ch

Mitgliederwesen

Irene Breitmaier
 Robert-Walserstrasse 24
 8820 Wädenswil
 mobile: 079 610 07 27
 mitgliederwesen@sihltalersportclub.ch

Vereinsanlässe

Johann Walser
 Neptunstrasse 50
 8032 Zürich
 mobile: 079 280 97 27
 vereinsanlaesse@sihltalersportclub.ch

Sonderprojekte

Roger Neukom
 Eggstrasse 10b
 8134 Adliswil
 mobile: 079 357 24 53
 sonderprojekte@sihltalersportclub.ch

OK Sihltaler Frühlingslauf

Stephan Bächtold	Selim Cevik	Thomas Fässler
mobile: 076 340 09 46	mobile: 078 711 83	mobile: 079 724 12 25
info@sihltalerlauf.ch		

Homepage Webmaster

Beat Wartmann
 webmaster@sihltalersportclub.ch

Resultatservice

Hanspeter Bodenmann
 resultate@sihltalersportclub.ch

Redaktorin Clubnachrichten

Petra Bolzli
 Oberalbistrasse 32
 8915 Hausen am Albis
 mobile: 079 736 37 85
 redaktion@sihltalersportclub.ch

INFO-Adresse:

info@sihltalersportclub.ch

Internet SSC

www.sihltalersportclub.ch
 www.sihltalerlauf.ch

Der richtige Mix

Kommunikation in Einzeldosen erhältlich



staffelmedien.ch

Staffel Medien
Lösungen voraus