

Zürich - Genf



SCHNELLER. STÄRKER.
COOLER. SSC

NEU:

öffentliches WC, Sportanlage Schweikruti



Bitte in Zukunft dieses WC benutzen.

SSC Club Nachrichten

Liebe SSC'lerinnen und SSC'ler

Heiss, heisser... Sommer!

Heisse Temperaturen, heisse Wettkämpfe und natürlich heisse Events - der Sommer hat uns ordentlich eingeheizt!

Soviele Schweisstropfen sind wohl noch selten geflossen!

Eine ganz heisse Ausgabe!

Ich wünsche euch nach dem heissen Sommer einen schönen warmen Herbst.



Ganz heisse Grüsse
Karin

INHALT

Seite

Seite des Präsidenten	4/5
SSC T-Shirt	6
Patrouille des Glacier (PdG)	8/9
Laufschul - Training	10/11
SM-EM 2026	12-15
Sommernachtstraining	16/17
Fernfahrt Zürich-Genf	18/19
Trainingsweekend Lenzerheide	20-22
SSC 2030	24/25
„SSC bi dä Lüt“	26-29
Plausch - Triathlon	30-33
Rigi-Berglauf Training	34-36
Neuigkeiten + Bekanntes	37
Jahresprogramm 2026/2027	38
Beliebteste Wettkämpfe	39
Überblick Wochenprogramm	40
Dienstagmorgen Training	41/42
Mittwochabend Training	43-45
Wochenend Treffpunkte	46
Mutationen	47
Beitrittserklärung	48/49
Kontakte	51

SSC Club Nachrichten

August / 46. Jahrgang / No. 2

Erscheint 3x pro Jahr

Daten für Redaktionsschluss:

22. November 2026

Liebe SSC-Mitglieder

Ich hoffe, ihr konntet den heissen Sommer genauso geniessen wie ich. Klar mache auch ich mir so meine Gedanken zum Klimawandel und dessen Auswirkungen auf unser Wetter, aber letztendlich muss jeder für sich auch einen Weg finden, damit umzugehen Und was gibt es da nichts Schöneres als raus zu gehen in die Natur, ein paar Pässe mit dem Velo zu erklimmen oder auf irgendwelche Gipfel und Berge zu rennen.

Auch im SSC war erneut viel los. So konnten wir im Mai erstmals mit 2 Teams (= 28 Läuferinnen und Läufer) an der SOLA an den Start gehen und sensationelle Resultate erzielen. Unser Spitzenteam erreichte dabei den grandiosen 61 Schlussrang unter 1'103 Startenden. Hätte es für das Durchschnittsalter noch Zeitgutschriften gegeben, so wäre uns das Podest ziemlich sicher garantiert gewesen, handelt es sich doch bei der SOLA-Stafette um einen Studentenanlass. Zudem lässt sich auch das Resultat von Team B mit Rang 640 durchaus sehen. Und Hauptsache - es hat Spass gemacht!

Der Sommer 2026 wurde aber nicht nur für normale Wettkämpfe genutzt, nein es gab ja auch noch die «Verrückten». So kann man ja durchaus (wie einige unserer SSC-Mitglieder) mal an einem Ironman, dem Swissman oder gar am Inferno-Triathlon teilnehmen. Wem dies aber nicht genügt, der wagt sich, wie unser Sandro Angelastri, an das NorthCape4000k, ein Velorennen durch 8 Länder, über mehr als 4055km und 29'707 HM. Sandro erreichte das Ziel nach 16 Tagen und fuhr somit durchschnittlich 253km pro Tag, wohlgemerkt ohne einen Tag Pause ... einfach grandios - Chapeau! Mehr dazu erfahrt ihr in der nächsten Ausgabe dieser Nachrichten.

Über einige weitere Anlässe könnt ihr in diesem Heftli mehr erfahren, so sind Berichte zum Sommernachtstraining, der Veloausfahrt auf den Sternenberg, das gemeinsame Trainingsweekend in der Lenzerheide und dem Fun-Triathlon im und um den Türlensee enthalten. Übrigens, wie wäre es wenn ihr/du selbst mal am nächsten Fun-Triathlon teilnehmen würdet? Die Ausrede von «ich kann nicht schwimmen» gilt für einmal gar nicht, denn über die Strecke von geschätzten 200m kommt man/frau auch noch mit dem Hundeschwumm. Also notieren: Donnerstag 8. Juli 2027.

Auch nebst diesen Aktivitäten gibt es weiter Positives zu berichten. So bin ich hoch erfreut, dass der Effort des Vorstandes beim Gemeinderat Thalwil nun doch noch Früchte getragen hat und (endlich) beim Spielplatz in der Schweikrüti ein Komposti aufgestellt wurde.

Innerhalb des Projektes SSC 2030» wurde fleissig weitergearbeitet. So ist unser Standkonzept «SSC bi de Lüt» in der Umsetzungsphase angelangt und wir dürfen (ebenfalls in diesem Heft) weiteres über die Aktionen im «Park im Grünen», am Albisstrassenfest in Adliswil und vom Neuzuzügeranlass anlässlich des Dorfmarktes in Langnau a.A. berichten.

Schon bald wird das Projekt «Coolness», resp. deren Arbeitsgruppe, seine Früchte zeigen. So ist geplant, dass deren Exponenten (Kathrin Baumann, Barbara Walser, Stephan Bächtold, Hans Walser und ich), sowie der gesamte Vorstand, in rund zwei Monaten in neuem Look am Training erscheinen werden. Dabei möchten wir die Reaktionen unserer Mitglieder abholen und schauen, ob dieser neue Auftritt Anklang finden wird, ob Anpassungen nötig sind oder ob der Vorschlag als völlig unbrauchbar beurteilt wird. Was ich heute schon verraten kann, ist, dass er modern, frisch und «out of the Box» sein wird ... lasst euch also überraschen!

Ich wünsche euch allen einen grandiosen Herbst, viele sportliche Erfolge und bis bald, hoffentlich auf der SSC-Reise ins «AFD-Bundesland» Sachsen-Anhalt.

Christian Kälin
Euer Präsident



SSC Club- und Wettkampf-Shirt



Unser Skinfitt-Club und Wettkampfschirt ist ab Lager lieferbar.
Folgende Grössen sind aktuell erhältlich:

Lagerbestand									
Damen					Unisex / Herren				
XS	S	M	L	XL	S	M	L	XL	XXL
2	0	2	1	0	2	1	1	1	1
				5					6

Es kann für **CHF 50.-** gekauft werden.

Zudem sind noch ein paar Träger-Shirts und kleinere Grössen von Velo-Shirts zum Spezialpreis von CHF 20.- erhältlich.

Interessenten melden sich bei Christian Kälin über:

praesident@sihtalersportclub.ch oder

079 512 58 99

Unser strategischer Partner

Dein kompetenter Ansprechpartner
bei Running- und Freizeitausrüstung

WERUN

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



Marken:

Asics / Brooks / Adidas / Hoka /

New Balance / ON

Buche Deine persönliche Laufschuh- oder Sporternährungs-Beratung unter:

fabian@werun.ch

Gruppe 3 auf Abwegen

Mit diesem Beitrag über unsere Teilnahme an der Patrouille des Glaciers (PdG), einem alpinen Skitourenwettkampf, liegen wir leicht neben dem normalen Fokus unseres Vereins. Immerhin passt das Thema zum vormaligen Namen, Ski- und Sportclub Langnau.

Team 'Art-of-Flight

(Martin, Corinna, Julius und Norbert von l. nach r.)



(Corinna Teamchef, Norbert, Martin, Julius Ersatzläufer) uns für die kürzere Strecke unter dem Teamnamen 'Art-of-Flight' angemeldet und die Auslosung im vorangehenden Herbst erfolgreich bestanden.

Erstmals hatten wir uns für diesen Zweck mit "Spaghetti" ausgerüstet. Das sind ultraleichte, 64 mm breite Tourenskier, welche ein müheloses Aufsteigen ermöglichen. Die Abfahrt mit solchen Brettchen im schwierigen Schnee will aber gelernt sein. Auch dieses Jahr bereiteten wir uns mit diversen Skitourenwettkämpfen (z.B. Flums, Elm, Disentis) vor. Dazu gehörte auch ein dreitägige Trainingstour im Gebiet der PdG.

Am Samstag der zweiten Aprilwoche ging es dann zur Sache. Wir bezogen eine rustikale Ferienwohnung in Les Haudères, um genügend Zeit für die Vorbereitung und den Wettkampf zu haben. Der zweite Tag stand ganz im Zeichen der Materialkontrolle auf dem Waffenplatz in Sion, welche einen ausgeprägten militärischen Charakter hat. Material, welches nicht exakt den Normen entspricht, wird zurückgewiesen. Die Patrouille muss sich neu ausrüsten.

Der Wettkampftag begann mit einer "Taxifahrt" zur Geisterstunde in einem Duro der Schweizer Armee zum Start nach Arolla. Es war quasi ein Privattaxi für unser Team, weil wir derart früh aufbrachen. In Arolla konnten wir uns in einem grossen Armeezelt vorbereiten. Auch dort findet nochmals eine Materialkontrolle, sowie eine Ansprache und Einstimmung mit Landeshymne statt.



Aufwärmen vor dem Start in Arolla

Die PdG wird durch unzählige Helfer und Helferinnen der Schweizer Armee in minutiöser Arbeit vorbereitet und jeweils im April in einem zweijährigen Turnus durchgeführt. Die Teilnehmer starten in 3-er Patrouillen, entweder auf der langen Strecke von Zermatt nach Verbier (knappe 60 km) oder auf der kürzeren, welche von Arolla nach Verbier führt (ca 30 km). Die Zielankunft in vollständiger Besetzung ist Voraussetzung für eine erfolgreiche Klassierung. Für die diesjährige Durchführung hatten wir



Aufstieg in der Dunkelheit

Um 3:30 Uhr erfolgte der Startschuss. Es war ein wildes Gewusel die eisige Piste hinauf in Richtung der ersten "Schlüsselstelle", einer steilen Tragstrecke in einem Schneecouloir hinauf zum Col de Tsenâ Réfien. Es ist nicht ganz einfach, in der Dunkelheit als Team zusammenzubleiben. Als sich das Feld etwas gelichtet hatte, stellten wir zu unserem Erstaunen fest, dass wir uns recht weit vorne befanden. Wir waren uns jedoch bewusst, dass wir unsere Ambitionen nicht zu hochstecken durften, starteten ja noch schnellere Patrouillen zu späteren Zeitpunkten. Die halsbrecherische Abfahrt zum Glacier de Cheilon präsentierte gleich die nächste Herausforderung. Eisig, zappenduster und sehr steil stellte sie unsere Wettkampfski voll auf Probe. Die gut geschliffenen Kanten waren aber der Situation gewachsen und so ging es bald gemütlicher in Richtung Lac des Dix, wo wir von der ersten Morgenröte und von freundlichen Helfern beim ersten Verpflegungsposten empfangen wurden. Gut gerüstet setzten wir die Strecke fort über diverse Pässe mit weiteren Tragstrecken in Richtung Verbier. Die Abfahrt dorthin führt weitgehend über Pistengebiet, ist jedoch auch nicht gratis. Längere Skating Einlagen zehren an den letzten Kräften. Diese werden in Verbier vollends ruiniert, muss man nach der Abfahrt mit den Skiern auf dem Rucksack und den Tourenskischuhen auf Asphalt joggend gute anderthalb Kilometer zum Ziel zurücklegen. Nach 7 Stunden und 33 Minuten kamen wir glücklich dort an. Eine weitere Materialkontrolle folgte, worauf uns Julius in Empfang nahm. Wir genossen gemeinsam das schöne Wetter und die tolle Stimmung bei einem willkommenen Mittagessen. Die perfekte Organisation des Rennens durch die Schweizer Armee und die ebenso perfekten Schnee- und Wetterverhältnisse ermöglichten uns einen einmaligen Genuss dieser Veranstaltung. Wir werden sie in bester Erinnerung behalten.

Martin Glaus



Tragstrecke in Richtung Rosablanche



Ankunft bei der Rosablanche



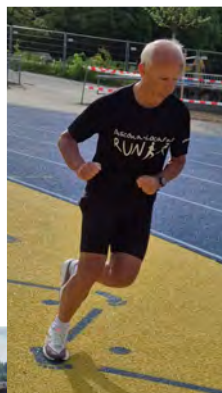
Patrouille 'Art-of-Flight' bei der Zielankunft in Verbier

„Mal was Neues“

Laufschul-Training der Gruppe Di.1 vom 28. April 2026

Auf der neu gemachten Tartanbahn Tüfi in Adliswil wurden diverse Figuren aus Strichen, Kreisen und Gittern eingezeichnet und diese wurden durch Verena entdeckt. Da sie meiner Unterbeschäftigung, bedingt durch den Beinbruch, etwas Leben einhauchen wollte, fragte sie mich an, ob ich mir dazu nicht irgend welche interessante Lauf-/Sprungübungen überlegen/kreieren könnte.

Und das sind die Bilder dazu...





... die Knöpfe in den Beinen von einigen sind mittlerweile bei allen wieder gelöst !!!

... und hoffentlich hat's doch auch noch etwas Spass gemacht 😊 .

Und wer diese freie Laufschule auch einmal mit der Gruppe ausprobieren möchte; eine vorherige Besichtigung wäre von Vorteil, damit ihr eure Fantasie voll ausschöpfen könnt.

MALERGESCHÄFT
JECKLIN

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

Nartano Kottmann gewinnt viermal Gold an der SM-EM

Die SSCLerin Nartano Kottmann hat Anfang Mai an der Senioren Master Europameisterschaften bei den W70 vier Goldmedaillen gewonnen. Sie errang den Einzeltitel im Halbmarathon und wurde über 10km Zweite. Im Team Schweiz W70 gewann sie Gold über 10km, im Halbmarathon und im Team-Cross. Sie ist seit 2011 beim SSC Langnau und bezeichnet sich als Spezialistin im Züri-Lauf-Cup. Da hat sie die Wertung der Alterskategorie bereits dreimal gewonnen.



Am 30. April flog Nartano Kottmann als Teil einer rund 50köpfigen Schweizer Delegation nach Catania auf Sizilien. Noch am selben Abend fand die pompöse Eröffnungszeremonie statt mit dem olympiamässigen Einmarsch der Athleten. Bereits am nächsten Tag ging es los: Es stand der 10km Lauf an der Meerespromenade auf dem Programm. Mit dem feinen zweiten Platz in der Einzelwertung und dem Gold in der Teamrangliste gelang Nartano ein Start nach Mass.



Am nächsten Tag ging es erneut wieder früh zur Sache. Ein Crosslauf, bei dem jedes Team-Mitglied eine Runde über Sandhügel an einem schönen Teich absolvierte, triumphtierte das Team Schweiz W70 erneut. Nartano's Lohn für blaue Beine und die keuchende Lunge war die bereits zweite Goldmedaille.

Am Tag 3 stand dann der Höhepunkt mit dem Halbmarathon auf dem Programm. Auf einer schönen, flachen Strecke mit dem stolzen Ätna im Blickfeld, wurden bei warmen und windigen Verhältnissen 2 Runden gelaufen. Nartano mobilisierte nochmals ihre ganze Energie und konnte für ihre feine Einzelleistung, wie auch in der Teamwertung die Goldmedaillen 3 und 4 in Empfang nehmen.

Das Schweizer Team, welches vom Verein smrun (swiss masters running) betreut wurde, konnte insgesamt 27 Medaillen von dieser Europameisterschaften der Senioren Masters nach Hause nehmen.



Pressechef Meinrad Fleischmann hat Nartano Kottmann getroffen und sich mit ihr über ihren Werdegang und ihre Motivation unterhalten.

Wie bist du zum SSC Langnau gekommen?

Läuferisch bin ich eine Spätberufene. Ich habe erst vor der Jahrtausendwende, als ich schon über 40 war, dank meinem Lebenspartner Joschi Furrer mit Sport angefangen. Mit Krafttraining und regelmässiger Teilnahme am Lauftreff Zug. Meinen ersten Wettkampf habe ich dann 1997 mit dem Chlauslauf in Affoltern am Albis absolviert und konnte dann in meiner AK schon vorne mitlaufen. Da hat es mich wirklich gepackt. Joschi hat mich dann 2011 auch motiviert beim SSC mitzumachen, weil es da starke Laufgruppen und ein attraktives Wochenprogramm gibt.

Wann bist du deinen ersten Marathon gelaufen?

2003 bin ich meinen ersten Marathon in Zürich gelaufen. Auf Anhieb habe ich eine Zeit von 3:32'03 erreicht. Das hat mich motiviert, das Training nochmals zu intensivieren. 2008 mit 54 Jahren habe ich dann meine Bestzeit aufgestellt: Mit 3:19'28 habe ich die AK F50 klar gewonnen.

Nach welchem Programm trainierst du?

Ich habe mir im Internet verschiedene Programme angeschaut und das Beste für mich herausgenommen. Heute laufe ich 3 bis 5 mal pro Woche, einmal davon 13-18km. Zudem mache ich jeden Tag Gymnastik und gehe zweimal zum Krafttraining. Zusätzlich gehe ich beim SSC ins Montagsturnen und ins Aqua Fit.

Eine besondere Liebe verbindet dich mit dem Züri Lauf Cup

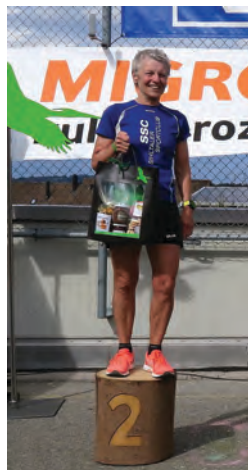
Ja, die Rennserie über das ganze Jahr mit den Distanzen von gut 10km entspricht voll meinen Fähigkeiten. 2019 habe ich dann sogar die Jahreswertung der W65 gewonnen. 2024 gelang mir dies mit dem Punktemaximum von 5000 Punkten bei den W70. 2025 konnte ich dann dieses Resultat bestätigen. Auch in diesem Jahr sieht es mit bislang 3 Siegen auch wieder sehr gut aus.

Ein besonderes Erlebnis war dieses Jahr die Senioren Masters EM in Catania

(Nartano strahlt) Ja, es war einfach unglaublich! Jeder Tag ein Lauf, alles ging Schlag auf Schlag. Der Einmarsch der Athleten am ersten Abend im Rahmen eines grossen Umzugs in der Stadt. Mit den Kuhglocken hatten wir die Aufmerksamkeit des Publikums auf unserer Seite. Ich bin mir wie bei einer Olympiade vorgekommen.

Deinen grössten Triumph hast du im dritten Rennen gefeiert, warst du da nicht schon müde?

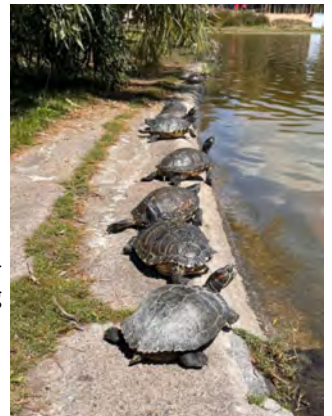
Klar hatten die ersten beiden Renntage Spuren hinterlassen, aber Muskelkater hatte ich keinen. Dabei hilft das Adrenalin, die Erinnerung an die beiden ersten Siegerehrungen war ja noch frisch. Und ich hatte eine ganz spezielle Motivation: An meinem Geburtstag in der Heimat meiner Grossmutter einen Meisterschafts-Halbmarathon zu laufen: Da musste einfach ein Sieg her!





Wie kann man überhaupt an einer EM teilnehmen, muss man sich dafür qualifizieren?

Nein, grundsätzlich kann sich jeder anmelden, man braucht nicht mal eine Lizenz. Ich mache seit ein paar Jahren beim Verein smrun.ch mit, die haben eine Rennserie mit 15 Läufen pro Jahr. Für die Mitglieder organisieren sie bei solchen Meisterschaften alles: Anmeldung, Reise, Betreuung. Dies erleichterte es mir natürlich, nach Catania zu fliegen.



Liebe Nortano, ich danke dir herzlich für den spannenden Einblick in dein Läuferleben und wünsche dir weiterhin viel Erfolg und vor allem noch viele verletzungsfreie Jahre.

SSC – Sommernachtstraining 2026

«Crèmeschnitten-Event» am Mittwoch, 10. Juni - zum 2. Mal im Sihlwald, beim Besucherzentrum Wildnispark

Auch dieses Jahr wurde das «Sommernachtstraining», der sehr traditionelle Anlass, schon sehr früh in den SSC-Kalender aufgenommen und **zum 2. Mal im Sihlwald** durchgeführt. Nach der letztjährigen Durchführung bei sehr schönem Wetter, hofften wir natürlich ebenfalls auf gute Wetterbedingungen. Nach sommerlichem Wetter im Mai und anfangs Juni waren wir sehr zuversichtlich. Der Tag respektive die Woche der Durchführung kam und die Prognosen waren nicht sehr rosig. Sicherheitshalber habe ich mich bei verschiedenen Hilfsorganisationen – darunter Tischlein deck Dich (Stiftung Pfarrer Sieber) – erkundigt, wo ich im Falle zu geringer SSC-Nachfrage Abnehmer für die von mir bestellten, nicht mehr rückgabefähigen Crèmeschnitten finden könnte. Aber wir hofften auf die SSC-Familie und zudem haben wir im Sihlwald, ja die Möglichkeit im «Schärmen» die Grilladen zu geniessen.

Und so kam der Mittwoch, 10. Juni 2026 und die Himmelsschleusen wurden immer wieder geöffnet - mal sachte und dann kam wieder mehr Wasser vom Himmel. Aber nichtsdestotrotz blieb ich zuversichtlich, denn ich konnte doch in den letzten Jahren auf die SSC-Familie zählen, die sich auch bei nicht optimalem Wetter auf den Weg macht.

Auch mein mehrheitlich bewährtes Helferteam mit einigen neuen Kräften stand hinter mir. Das Team bestand dieses Jahr aus Barbara, Verena, Ursi, Anita, Hansruedi, Priska und neu dazugekommen sind Angie und Annemarie. Nicht zu vergessen sind die beiden Grilleure Marino Bruhin und Stephan Beit. Sie hatten die Herausforderung, ca. 115 hungrige SSC-Mitglieder innert kürzester Zeit mit hervorragend grillierten Wurstwaren zu versorgen, was sie super meisterten. Vielen Dank an das Helferteam.





Der Wettergott hat es mit uns gut gemeint, pünktlich so gegen 17.30 Uhr hellte es am Himmel auf und schon ab 19 Uhr trudelten tröpfchenweise die ersten Mitglieder ein, ganz individuell teils mit dem Velo – zu Fuss – wandernd/walkend oder mit dem Auto. Bevor so gegen 19.30 Uhr die mit einem Training organisierten Gruppen von Walkern und Runnern auf dem Gelände beim Besucherzentrum eintrafen. Einige Aktive waren leider noch unterwegs (konnten sie sich tatsächlich im Gattikerwald verlaufen oder haben sie allenfalls ihr Lauftempo überschätzt? 🤔) So wollte ich mit der offiziellen Eröffnung etwas zuwarten, was jedoch nicht mit den Grilleuren mehr abzustimmen war, denn diese hatten den Auftrag, um 19.30 Uhr mit den Würsten bereit zu sein, was sie auch vorbildlich umsetzten. Um die Grilladen nicht schwarz werden zu lassen, gab ich das Buffet frei – ohne Ansprache/Begrüssung, die ich und Roli jedoch etwas später nachholten.

Nachdem die Grilladen, der Kartoffelsalat und die Getränke konsumiert waren, die vom SSC gesponsert waren, kamen wir zum nicht wegzudenkenden Dessert. Die «Crèmeschnitten», die von unseren Mitgliedern, die im Jahr 2026 Ihren 60. Geburi feiern, mit einer Spende mitfinanziert werden. An dieser Stelle den 7 Spenderinnen und Spendern: Vielen Dank! Die sehr guten Crèmeschnitten kamen dieses Jahr neu vom «Bakehouse, Gattikon» und alle 150 fanden Abnehmer.

Da im Unterstand beim Besucherzentrum kein Strom zur Verfügung steht, wurde es gegen 21.30 Uhr gar dunkel und die meisten Teilnehmenden machten sich auf den Heimweg, ganz individuell zu Fuss, mit dem Velo oder dem Auto.

Ein voller Erfolg, vielen Dank fürs Kommen!

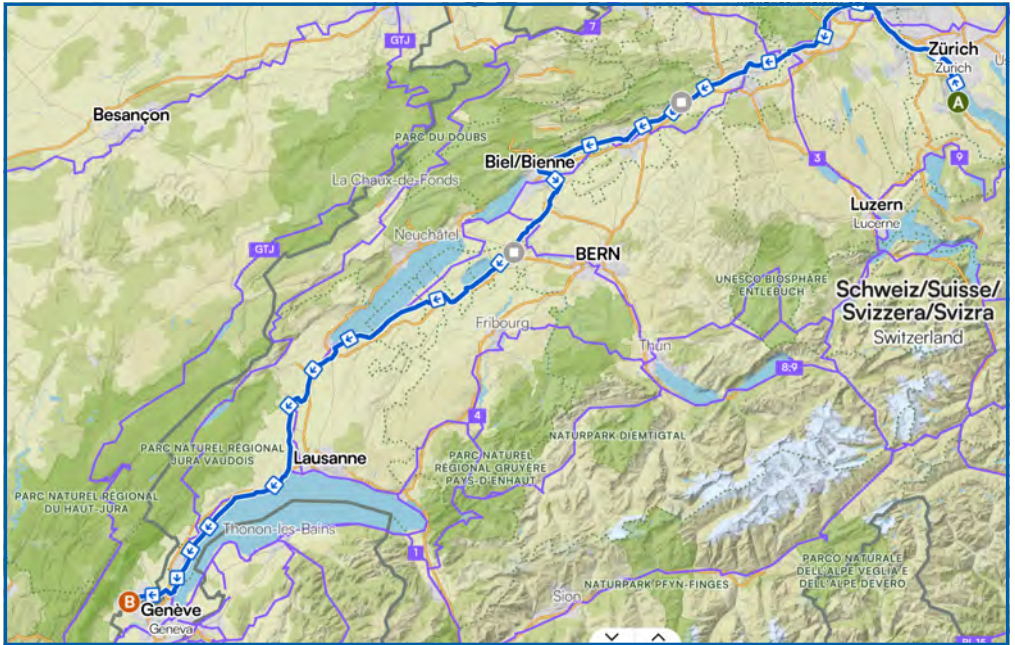
Allen vielen Dank fürs Kommen. So macht es riesig Spass, Anlässe zu organisieren, wenn das Mitmachen, der Zusammenhalt so gross ist. Bis zum nächsten SSC-Event.

Sportliche Grüsse

Hans Walser

Vorstandsmitglied, zuständig für Vereinsanlässe

SSC-Fernfahrt Zürich - Genf: 300 Kilometer, 42,6° und sehr viele Brunnen



Am 27. Juni 2026 starteten Patricia, Roger, Stefan und Eric pünktlich um 05.00 Uhr beim Bahnhof Enge zur grossen SSC-Fernfahrt von Zürich nach Genf. Noch war die Luft kühl, die Stimmung bestens und die Beine voller Zuversicht. Doch der Tag sollte uns später mit bis zu 42,6 Grad deutlich zeigen, dass 300 Kilometer nicht einfach nur eine längere Ausfahrt sind.

Die Strecke führte uns über Baden, Brugg, Olten, Solothurn, Biel, Aarberg und Murten durch wunderschöne Altstädte, ruhige Landschaften, Felder, Dörfer und entlang beeindruckender Seen. In Solothurn gab es Kaffee und Mandelgipfel; in Murten nach rund 160 Kilometern die wohlverdienten Spaghetti Napoli - beides wurde mit der Begeisterung echter Langstreckenfahrer aufgenommen.

Mit zunehmender Hitze wurde aus der Fernfahrt allerdings eine sportliche Sonderprüfung: Brunnen wurden zu offiziellen Verpflegungsposten, Schatten zu Luxusgütern und kalte Getränke zu wahren Lebensrettern. Spätestens bei 42,6 Grad auf dem Garmin war klar: Diese Tour war nicht nur landschaftlich abwechslungsreich, sondern auch thermisch sehr ambitioniert.

Trotz Hitze, Gegenwind und schweren Beinen blieb die Stimmung sehr gut. Über Yverdon, Chavornay, Cossonay und Morges erreichten wir schliesslich den Lac Léman. Von dort waren es gefühlt nur noch wenige Kilometer bis Genf. Tatsächlich aber noch genug, um nochmals sämtliche mentalen Reserven zu aktivieren.

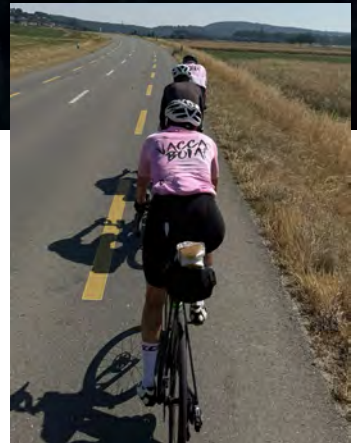
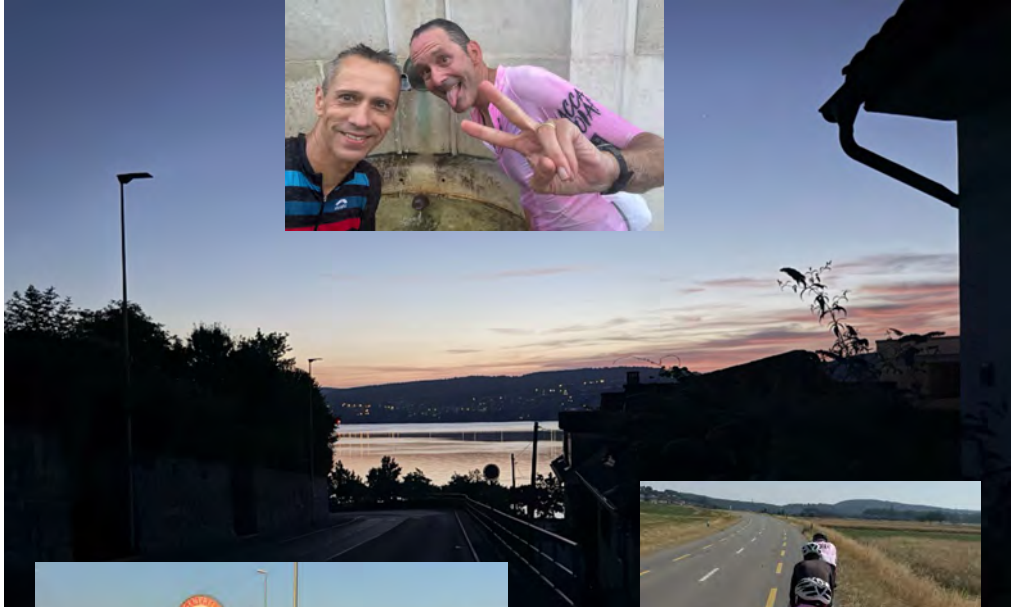
Um 21.30 Uhr war es geschafft: Nach 300 Kilometern, fast zwölf Stunden reiner Fahrzeit, zahllosen Wasserstopps und vier erschöpften, aber glücklichen Rennradfahrern erreichten wir Genf. Nicht einmal ein Plattfuss konnte uns stoppen.

Nur das geplante Nachtessen im Café de Paris fiel der fortgeschrittenen Stunde zum Opfer. Fazit: eine fantastische, harte, heisse und unvergessliche SSC-Fernfahrt mit klarer Empfehlung für die Wiederholung, idealerweise bei freundlichen 20 bis 25 Grad.

Die 4 SSC-Muskeltiere:



Patricia, Roger, Stefan und Eric



Bericht Trainingsweekend in der Lenzerheide



Am 27. Juni 2026 nahm ich zum ersten Mal teil am jährlichen Trainingsweekend des SSC, welches wie ich hörte, schon vor 30 Jahren seinen Anfang fand. Dominik Müller hatte für uns (16 SSC'ler insgesamt) das Hotel Revier Mountain Lodge in der Lenzerheide reserviert, welches direkt neben der Rothornbahn liegt. Ich reiste frühmorgens mit dem Zug an und traf bei der Busstation in Chur auf Hans Walser, so dass ich meine letzte Etappe mit dem Bus Richtung Lenzerheide in netter Gesellschaft verbrachte.

Nachdem wir unser Gepäck deponiert hatten, trafen wir uns um 10.15 Uhr vor dem Hotel. Wir starteten alle gemeinsam mit unterschiedlichen Zielen und Trainingsvarianten, das heisst per Rennvelo, Mountainbike, walkend, laufend, flach oder Bergtraining. Ich schloss mich der Läufergruppe an, für die sich Peter Camenzind schon eine schöne Route von etwa 20 km überlegt hatte. Diese ging Richtung Parpan, teilweise durch den Wald, was uns wegen der Hitze sehr entgegenkam, über Scharmoin und wieder talwärts, natürlich nicht ohne kurze Ess- und Trinkpausen einzulegen und zum stolzen Posieren fürs Föteli. Beim Heidsee angekommen, gönnten wir unseren überhitzten Füßen ein kühles Bad. Den mutigen gehört die Welt, dachte sich Roli und sprang gleich ganz rein ins kühle Nass.

Ab 16.00 Uhr konnten wir im Hotel einchecken. Zu dritt teilte ich ein Zimmer mit meinen Gspännli und wir waren positiv überrascht über die tolle Aussicht aus unserem Panoramafenster auf die Berge und den nahegelegenen Heidsee.



Wir trafen uns alle zum Nacht wieder im hoteleigenen Restaurant und genossen bei guter Stimmung den gemeinsamen Abend.

Am darauffolgenden Morgen trafen wir uns, nachdem wir uns hinreichend beim Zmorgenbuffet gestärkt hatten, erst mal zum Fotoshooting vor dem Hotel. Anschliessend brachen wir auf zur nächsten Etappe. Ich lief mit meiner Gruppe los, diesmal auf der gegenüberliegenden Bergseite. Auf wunderschönen Trails, teilweise die tollen Biketrails kreuzend, liefen wir bis hinauf zum Piz Scalottas, wo wir auf 2323 die wunderschöne Aussicht genossen. Einem anfänglich steilen, felsigen Trail folgend, machten wir uns auf den Weg zurück über die Alp Nova und über Valbella zu unserem Hotel. Einige SSC-ler gönnten sich noch ein erfrischendes Bad im See, bevor wir unser schönes Wochenende auf der Hotelterrasse ausklingen liessen. Es war ein tolles Erlebnis mit lässigen Leuten. Ich komme bestimmt wieder mit.

Tanja Rohner





NEUKOM

engineering

TEL. 043 377 10 20
INFO@NEUKOM.NET
WWW.NEUKOM.NET



GEBÄUDETECHNIKPLANUNG
HEIZUNG · LÜFTUNG · SANITÄR · FACHKOORDINATION

ADLISWIL · ZÜRICH · ST. GALLEN

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

Wo der SSC überall



**Sihltaler
Frühlingslauf**



**Restaurant
Bahnhöfli Langnau**



**Garage
Hofwiesestrasse**



**Plakatsäule
Bahnhof Oberrieden**



**Bauer Sieber
Grossackerstrasse
Langnau**

**Neukom Engineering
Adliswil**



**Physiotherapie am
Weiher, Gattikon**

seine Fäden spinnt



**Bahnhof
Langnau - Gattikon**



**el Pédal
Hausen a. A.**



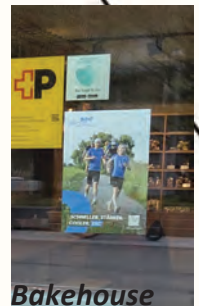
**el Pédal
Hausen a. A.**



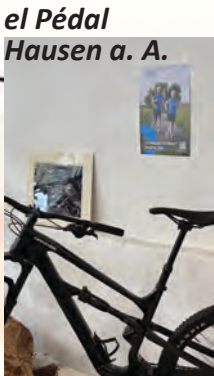
**Hofladen
Sihlhalden Gattikon**



WeRun, Sihlcity



**Bakehouse
Gattikon**



**el Pédal
Hausen a. A.**

Standprojekt: «SSC bi de Lüt»

Innerhalb des übergeordneten Projektes «SSC 2030» stellt sich das Standprojekt als einer der ganz zentralen Pfeiler heraus. Einerseits ist es wichtig, über gutes Werbematerial (Plakate, Flyer, Running-Cards etc.) zu verfügen, doch noch viel wichtiger ist es, dieses auch gezielt «an den Mann», resp. «an die Frau» zu bringen. Ein riesiges Dankeschön geht dabei an **Ute Zimmermann**, welche sich als Projektleiterin zur Verfügung stellt und mit viel Elan und Herzblut neue Ideen einbringt, Teams zusammenstellt, die Anlässe organisiert und die Schichten koordiniert.

Im Laufe des Jahres 2026 haben wir bis heute an drei Veranstaltungen teilgenommen, welche wir euch kurz vorstellen möchten:



Park im Grünen, Samstag 9. Mai 2026

von Ute Zimmermann

Am 9. Mai 2026 trafen sich vier überzeugte – und überzeugende – Helferinnen und Helfer im «Park im Grünen», um kräftig die Werbetrommel für den SSC zu rühren.



Bei bestem Wetter kamen wir im Park an. Bevor es richtig losging, halfen wir Park-Chef Christian noch kurzerhand beim Fensterputzen. Als Dank unterstützte er uns mit seinem Golf-Caddy beim Transport von Pavillon und Tisch. So war unser Stand im Handumdrehen aufgebaut und bereit, die ersten Parkbesucherinnen und -besucher zu empfangen.

Strategisch günstig hatten wir uns unweit des Eingangs positioniert. Schon bald wurden die ersten Gäste auf unseren beflaggten Stand und die blau gekleidete SSC-Helferschar aufmerksam. Ausgerüstet mit unseren tollen neuen Flyern kamen wir schnell mit den Besucherinnen und Besuchern ins Gespräch und erzählten mit viel Begeisterung vom vielfältigen Programm unseres Clubs und vom grossartigen Zusammenhalt unter den Mitgliedern. Besonders gross war das Staunen, als wir auf die äusserst attraktiven Kosten einer Mitgliedschaft zu sprechen kamen – da blickte uns so manches ungläubige Gesicht entgegen.

Nach rund sechs Stunden Einsatz, aufgeteilt auf verschiedene Schichten und Helfende, ging unsere Werbeaktion zu Ende. Auch beim Abbau durften wir nochmals auf die tatkräftige Unterstützung des Park-Chefs zählen. Für die Helferinnen und Helfer der letzten Schicht gab es zum Abschluss und als kleines Dankeschön noch Kaffee und Kuchen im Migros-Restaurant.

Etwas schade war, dass ein grosser Teil der Parkbesucherinnen und -besucher aus anderen Kantonen oder von weiter entfernten Orten angereist war. Trotz der günstigen Konditionen und der vielen Vorzüge unseres Clubs wäre für sie die regelmässige Anreise zum Training dann doch etwas zu aufwendig gewesen.

Unabhängig davon war der Anlass eine tolle Erfahrung. Und einmal mehr wurde uns bewusst, was für ein grossartiger Club der SSC ist und wie schön es ist, Teil dieser Gemeinschaft zu sein.

Ein herzliches Dankeschön an alle Helferinnen und Helfer für ihren engagierten Einsatz an diesem Anlass:



Beatrice Tönz, Tanja und Üse Rohner und Ute Zimmermann

Albisstrassenfest in Adliswil, Sonntag 21. Juni 2026

von Christian Kälin

Den grössten Event, welchen wir mit unserem Stand im 2026 beglücken durften, fand Ende Juni in Adliswil statt. Die gesamte Innenstadt (von der Bahnhofbrücke bis zum Walchekreisel) war für den motorisierten Verkehr vollständig gesperrt.

Viele Gewerbetreibende nutzten die Gelegenheit, ihre Produkte auszustellen, die Feuerwehr stellte ihre Fahrzeuge und Einsatzmittel zur Schau, und die Vereine hatten die Möglichkeit ihr Angebot zu präsentieren. Auch wir nutzten diese optimale Plattform um Mitgliederwerbung zu betreiben, denn für einmal hatten die Besucher dieses Festes Zeit. Es gab keinen Stress und keine Hektik, sondern die Leute kamen, um sich umzusehen, zu flanieren, eine Bratwurst zu geniessen und waren daher offen für gute Gespräche. In 5 Schichten aufgeteilt, waren 15 SSC-ler im Einsatz, um für den SSC zu werben.

Aktiv auf Passanten zuzugehen und sie anzusprechen ist wirklich nicht jedermanns Sache, doch unser Team machte einen sensationellen Job und trug dazu bei, den Bekanntheitsgrad des SSC's unter der Bevölkerung von Adliswil zu steigern und das Sportprogramm zu präsentieren. Normalerweise ist es extrem schwierig, den Erfolg einer solchen Standaktion zu messen, doch umso erfreulicher war natürlich, dass wir noch gleichentags zwei Anmeldungen zu Probetrainings erhielten.



Ein riesiges Dankeschön geht an alle unsere Helferinnen und Helfer:

Ute, Karin, Giselle, Isabelle, Sandra, Renata, Hans, Beat, Didi, Guillaume, Thomas, Stefan, Josef, Kurt und Christian



Dorfmarkt / Neuzuzügeranlass Langnau am Albis, Samstag 4. Juli 2026

von Kurt Marolf

Wie letztes Jahr präsentierte sich der SSC Langnau auch dieses Jahr wieder am Langnauer Dorfmarkt und Neuzuzüger-Brunch.



Rasch war das SSC-Zelt aufgestellt. Um auch optisch sichtbar zu machen, für was der SSC Langnau steht, wurde das SSC-Zelt mit Sportutensilien (Schuhe, Fahrrad, Medaillen etc.) von Alex Fahy „geschmückt“. Besten Dank an Alex und seine Familie für ihren Familien-Einsatz (wohnen gleich neben dem Dorfmarkt Platz). Seine Töchter versorgten uns mit Getränken und seine Frau Sandra half am Stand mit. Sie nutzte ihren „Heimvorteil“, da sie viele Leute kannte.

Leider haben dieses Jahr weniger Leute den Dorfmarkt besucht als im Vorjahr. Auch am Neuzuzüger-Brunch nahmen weniger Leute teil. Ein Grund mag die grosse Hitze gewesen sein, welche die Leute davon abgehalten hat, den Dorfmarkt zu besuchen und stattdessen in die Badi zu gehen!

Die SSC-Crew (Ute, Martin, Karin, Alex, Sandra, Hans, Kurt und Britta) war topmotiviert und sprach die „flanierenden“ Dorfmarkt Besucher an, um sie über das Sportangebot des SSC zu informieren. Es ergaben sich gute und interessante Gespräche und wir hoffen auf einige Probetrainings im SSC und spätere Mitgliedschaft.



Herzlichen Dank auch an Ute Zimmermann für die Organisation und der SSC-Crew für ihren Einsatz.

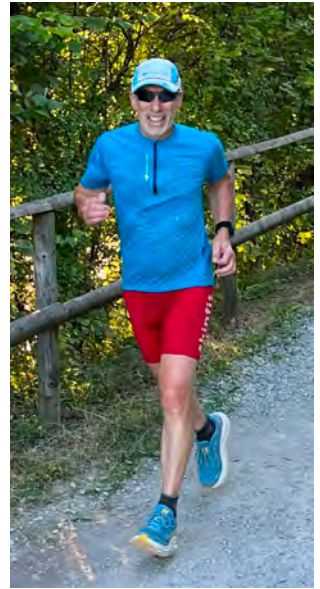
Wir haben sicher den Bekanntheitsgrad des SSC mit unserer Teilnahme am Dorfmarkt gesteigert, was sich langfristig auszahlen wird.

Mein erster Triathlon

von Beat Fraefel

Obwohl ich früher 15 Jahre Mitglied in einem Triathlon-Club war und am Zürichsee aufgewachsen bin, habe ich noch nie einen Triathlon absolviert - schliesslich definiere ich mich als Läufer. Doch der SSC Fun-Triathlon am Türlensee hat am 9. Juli 2026 mein bisheriges Triathlon-freies Leben multisportiv bereichert.

Aus verschiedenen Gründen war ich im Vorfeld schon ein wenig nervös: Ich bin seit über zehn Jahren nicht mehr geschwommen (bin zwar am Zürichsee aufgewachsen, doch ich mag Wasser nur zum Duschen), wegen meinem Fersensporn konnte ich seit März nicht mehr Laufen und mein letzter Fun-Triathlon vor 30 Jahren (am Türlensee!!) endete im Spital statt auf dem Podest. Aber ich besitze immerhin ein neues Gravel-Bike und ich habe auch meine alte Skinfit Tri-Hose wieder gefunden - am Material soll es also nicht liegen.



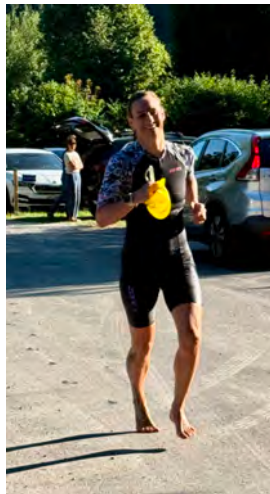
Nach dem gut verständlichen Briefing von Christian war um 19 Uhr der Start. Die 300 Meter Schwimmen haben sich wie ewig angefühlt, obwohl meine Uhr dafür "nur" 15 Minuten gemessen hat. Die Radstrecke ging schon einiges besser und ich konnte ein wenig davon profitieren, dass ich in den letzten Monaten vermehrt auf dem Bike statt am Laufen war. Doch erst auf der Laufstrecke fühlte ich mich wirklich zu Hause, aber die grosse Unbekannte war, ob meine verletzte Ferse dies auch mitmachen würde. (Sie tat es - wenn auch etwas widerwillig.)

Man sagt häufig, dass der Wechsel die "vierte Disziplin" im Triathlon sei, doch darauf habe ich verständlicherweise nicht trainiert. So fand für mich die vierte Disziplin im Strandbad Restaurant Türlensee statt, beim guten Essen und guten Gesprächen. Als Neumitglied durfte ich einmal mehr erfreut feststellen, dass die Geselligkeit eben auch eine Stärke des SSC ist. Der Trainingseffekt tritt ja schliesslich nicht während des Trainings ein, sondern in der Pause danach!





Die 1. Disziplin



vom Schwimmen
zum Radfahren

Disziplin „Wechselzone“



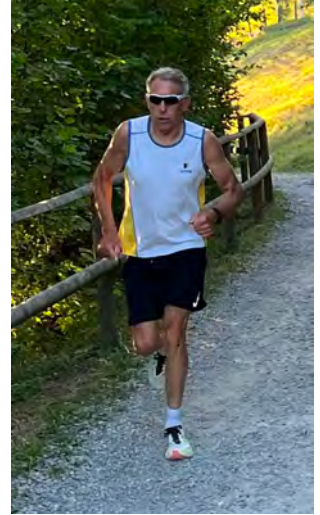
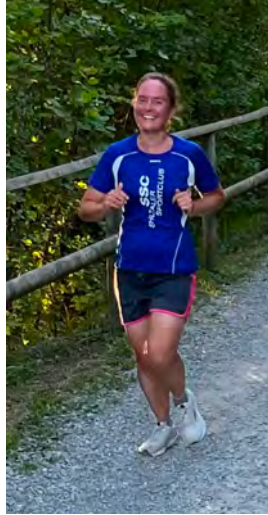


Die 2. Disziplin

vom Radfahren zum Laufen

Die 3. Disziplin



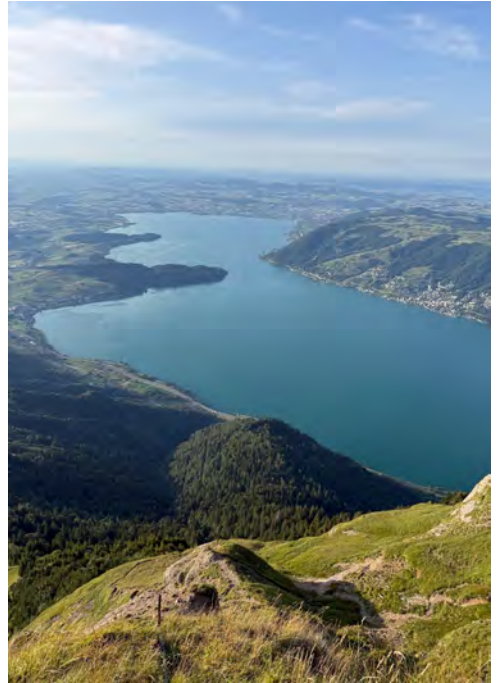


Dabei sein, Plausch haben und einfach nur genießen



Triathlon im Team

RIGI-Berglauf Training Gruppe 4 – 22.07.2026



Wie alle Jahre stand auch dieses Jahr im Juli der Rigi-Berglauf der Gruppe 4 auf dem Programm.

Wir bildeten Fahrgemeinschaften und trafen uns um 18.30 Uhr direkt auf der Seebodenalp.

Der Abend war wettertechnisch perfekt – auch die Temperaturen waren ideal. So nahmen wir den Aufstieg Richtung Rigi Kulm motiviert in Angriff.

Den Gipfel erreichten wir um ca. 19.30 Uhr. Nach einem kurzen Halt mit Fotostopp machten wir uns an den Abstieg über das Chänzeli und die Räbalp zurück Richtung Seebodenalp.

Als wir gegen 21.00 Uhr wieder auf der Seebodenalp ankamen, überraschte uns Tina mit einem Apéro aus ihrem neuen Wohnmobil. Was für eine tolle Überraschung!

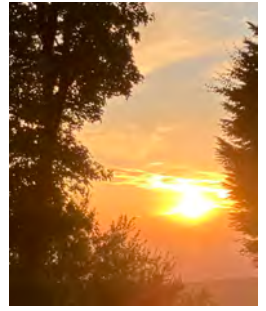
Vielen Dank, Tina! Und ja, dein neues Wohnmobil ist super schön und der Kühlschrank funktioniert! 😊

Nach einem sehr coolen Training mit 12 km und knapp 800 Höhenmetern machten sich dann alle glücklich und zufrieden, aber auch voller Energie für den nächsten Arbeitstag, auf den Heimweg.

Wir freuen uns bereits auf die nächste Ausgabe des Rigi-Berglauf-Trainings im Jahr 2027!

Für die Gruppe 4
Roger Neukom





Die Rigi

Immer wieder ein beliebtes Trainingsziel

Auf den Spuren der Gruppe 4 hat sich auch die Gruppe 3 die Rigi hochgekämpft

(Mi. 29. Juli 2026)



Neuigkeiten und Bekanntes aus unserem Sportangebot

In unserem Leiterteam beim Body-Toning haben sich personelle Änderungen ergeben.

Tina Inglin macht im Herbst einen längeren Auslandsaufenthalt und ist deshalb (vorerst) nicht mehr im Leiterteam dabei.

Die Auszeit von Tina konnten wir mit Isobel und Veronika besetzen; herzlich willkommen im SSC.

Sowohl das Montags- wie auch das Donnerstags-Training in der Schwerzi finden neu beide ab Anfang September bis Ende Mai statt. In den Monaten Juni, Juli und August fallen die Trainings aus. Ebenso finden während der ordentlichen Schulferien keine Trainings statt.

In der Gruppe 8 musste Irene Rölli die Gruppenleitung aus gesundheitlichen Gründen abgeben. Wir danken Irene für Ihre langjährige Mithilfe in der Gruppe und würden uns freuen, sie gelegentlich wieder an einem Anlass zu sehen.

Bettina Gehrig hat die Stellvertretung übernommen; Danke Bettina.

Ende September findet an zwei Abenden eine Weiterbildung für das Lauf- und Walking-Team statt. Es werden zwei ausgewiesene Leiter für Laufen und Walking Referate halten. Ihr dürft gespannt sein, wie sich der eine oder andere Baustein in den Trainings bemerkbar macht.

Sportliche Grüsse

Roli Isler

TRAINIEREN, LACHEN, DURCHSTARTEN.

GEMEINSAM BEWEGEN.



sihltalesportclub.ch

Jahresprogramm 2026/2027

Samstag	5. Sept.	Herbstlauf Muri https://www.herbstlauf.ch	3. gemeinsamer SSC-Wettkampf 2026
Samstag	19. Sept	Schnebelhornlauf https://panoramatrail.ch/	4. gemeinsamer SSC- Wettkampf 2026
Sa bis Mi	3. - 7.Okt.	SSC Clubreise	Halle, Sachsen-Anhalt, Deutschland
Samstag	24. Okt.	Wila Herbstlauf https://www.herbstlaufwila.ch/	5. gemeinsamer SSC-Wettkampf 2026
Freitag	30. Okt.	Leiteressen	Ort und Zeit wird noch bekannt gegeben
Mittwoch	6. Jan. 27	Neujahrsapéro	Foyer des Gemeindesaals Schwerzi, Langnau a.A.
Freitag	5. Mäz 27	Generalversammlung	Gemeindesaal Schwerzi, Langnau a.A.



Hier findest du die beliebtesten Wettkämpfe der SSC-ler.



DATASPORT 



SWISS RUNNING



ZKB
ZÜRILAUFCUP



HD
sports



SWISS
TRIATHLON



KLEEBLATT-LAUF CUP

Hier findest du nicht nur Wettkämpfe, sondern noch vieles mehr.



Albis Reisen
MARATHON & FERIEN



SSC
SIHLTALER
SPORTCLUB

Einfach mal reinschauen und sich inspirieren lassen, viel Spass.

Was ist los im SSC ?

Jeden Montag	Ganzkörpertraining mit Simone und Anita 18.30 - 19.30 Uhr, Turnhalle Schwerzi September - Mai , (ausgenommen Schulferien)	<i>Simone Küttel</i> 044 722 21 15 <i>Anita Meyer</i> 076 556 50 96
Jeden Dienstag Morgen	Morgen - Lauftreff Schweikrüti 08.50 - 10.15 Uhr, bei jedem Wetter	<i>Kurt Marolf</i> 078 691 85 66
Jeden Dienstag Abend	Aqua Jogging 17.30 - 18.15 Uhr, Hallenbad Langnau Treffpunkt Biken: 18.30 Uhr Schweikrüti, April - Oktober Biken 1 Koordination: <i>Hansueli Wüthrich</i> 076 579 21 94 Biken 2 Koordination: <i>Thomas Vögeli</i> 077 452 59 14	<i>Roli Isler</i> 076 369 78 79
Jeden Mittwoch	Laufttraining 18.50 - 20.00 Uhr, bei jedem Wetter Detailliertes Programm auf Seite 43/44 Nordic - Walking / Power - Nordic - Walking 18.50 - 20.00 Uhr, bei jedem Wetter Detailliertes Programm auf Seite 45	<i>Roli Isler</i> 076 369 78 79 <i>Petra Jecklin</i> 079 733 07 04 044 721 09 67
Jeden Donnerstag	Body Toning 19.00 - 20.00 Uhr, Turnhalle Schwerzi September - Mai , (ausgenommen Schulferien) Rennvelo Ausfahrten Jeden Donnerstag von April bis September, Treffpunkt Bahnhof Langnau-Gattikon, Anmeldung zum Chat via Webseite	<i>Roli Isler</i> 076 369 78 79
Jeden Freitag	SSC - Crawltraining für Triathleten 19.30 - 20.30 Uhr, Hallenbad Langnau	<i>Kurt Müller</i> 079 604 99 22
Jeden Samstag	Laufttraining Information/Koordination Treffpunkt: 09.15 Uhr in Gattikon, bei der Garagenauffahrt an der Hofstrasse 10 / Dauer: ca. 90 - 120 Minuten Nordic - Walking Information/Koordination Treffpunkt: 09.15 Uhr in Gattikon, bei der Garagenauffahrt an der Hofstrasse 10 / Dauer: ca. 60 - 90 Minuten langsames bis mittleres Tempo	<i>Thomas Jecklin</i> 077 407 66 73 <i>Petra Jecklin</i> 079 733 07 04
Jedes Wochenende	Nordic - Walking Information Treffpunkt: 09.00 Uhr, wechselnd Dauer: 2 - 3 Stunden	<i>Beat Wartmann</i> 044 726 10 16 079 677 19 80

Dienstag Laufgruppen

Treffpunkt: Sportanlage Schweikrüti, auf dem oberen Pausenplatz.

Zeit: 08.50 bis 10.15 Uhr, Information und anschliessendes Laufen und Walken in Gruppen.

Leitung und Koordination

Kurt Marolf

kurt.marolf@outlook.com / 078 691 85 66

044 700 39 08

Gruppe 1

Wettkampforientiertes Training für Frauen und Männer, die nicht nur einmal wöchentlich laufen.

Brigitte Kälin

078 625 09 19

Verena Iseli

044 715 28 64

Gruppe 2a

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

Gruppe 2b

Laufen ohne Leistungsdruck. Wir nehmen es gelassener - Tempo und Distanzen stehen bei uns nicht im Vordergrund.

Wir trainieren, um Fit zu bleiben - dabei verzichten wir aber nicht aufs Plaudern und Lachen.

Maja Leuenberger

079 540 74 52

Priska Bruhin

079 637 07 67

Christa Weitnauer

079 694 95 03

Die **Garderoben** und **Toiletten** der Schweikrüti dürfen **nicht benutzt** werden. Neben dem Spielplatz bei der Sportanlage Schweikrüti steht ein Komposti-WC zur freien Benutzung bereit.

Dienstag Nordic Walking Gruppen

Treffpunkt: Sportanlage Schweikrütli, auf dem oberen Pausenplatz.

Zeit: 08.50 bis 10.15 Uhr, Information und anschliessendes Laufen und Walken in Gruppen.

Leitung	<i>Kurt Marolf</i>	078 691 85 66 044 700 39 08
----------------	--------------------	--------------------------------

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.	
	<i>Kurt Marolf</i>	078 691 85 66
	<i>Hansruedi Frey</i>	076 365 30 69
	<i>Dodo Wüthrich</i>	079 547 27 49
	<i>Hanspeter Bodenmann</i>	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.	
	<i>Gaby Jacobi</i>	079 634 05 17
	<i>Heidi Aepli</i>	044 720 00 09
	<i>Lini Schmid</i>	079 409 66 28

Gruppe 3	Nordic Walking ohne Leistungsdruck. Wir nehmen es gelassener, trainieren aber regelmässig und bei jedem Wetter. Unsere Gruppe wird von Angi Albrecht, Elisabeth Eckert, Böne Leuenberger und Robert Medioni abwechselungsweise geführt.	
	<i>Margrit Wartmann</i> (Koordination unter den Leitenden)	044 726 10 16

Die **Garderoben** und **Toiletten** der Schweikrütli dürfen **nicht benutzt** werden. Neben dem Spielplatz bei der Sportanlage Schweikrütli steht ein Komposti-WC zur freien Benutzung bereit.

Mittwoch Laufgruppen

Treffpunkt: 1. April - 23. Dezember 2026, Gattikon Schweikrüti, beim Schulhauseingang

Zeit: 18.50 Uhr, Information; 19.00 bis 20.00 Uhr Training

Die Richtzeiten der Laufgruppen beziehen sich auf Wettkampftempo für einen 10 Km Lauf.

Die Statements geben einen Einblick in die Schwerpunkte der Gruppenleitung.

Ich wünsche allen viel Spass beim Mittwochstraining, Roli.

Leitung und Koordination

Roli Isler

sportleiter@sihltalersportclub.ch / 076 369 78 79

Gruppe 1 (<4:15/km)

Roman Gehrig

077 410 22 90

Stv. Dominik Müller

079 702 72 30

Leistungsfördernde Trainings mit verschiedenen Intervallformen und Intensitäten.

Gruppe 2 (4:00-4:29/km)

Thomas Jecklin

077 407 66 73

Stv. Stephan Bächtold

076 340 09 46

Eine Laufgruppe, welche im Jahr eine unterschiedliche und individuelle Anzahl von Wettkäpfen bestreitet. Die Trainings beinhalten einen intensiven Leistungsteil, bei welchem wir uns gegenseitig fordern und läuferisch weiterbringen. Beim Ein- und Auslaufen wird geschwätzt und erzählt. Die Zusammengehörigkeit pflegen wir mit einem Grill- und Chlauslauf sowie ab und zu mit "Schnurri-Läufe".

Gruppe 3 (4:30-5:30/km)

Martin Glaus

077 472 34 00

Stv. Robert Steinmann

044 722 32 83

Wir sind: Leistungs- und wettkampforientiert, fokussiert auf Langdistanzen, Berg- und Trail-Läufe. Die Trainingsgestaltung ist angepasst: Teilnehmende mit unterschiedlichen Tempoansprüchen kommen auf ihre Rechnung.

Gruppe 4 (5:00-5:30/km)

Roger Neukom

079 357 24 53

Stv. Irene Breitmaier

079 610 07 27

Wir sind eine bunt gemischte Gruppe und setzen unseren Fokus auf ein abwechslungsreiches und gut aufgebautes Training. Neben Intervalltrainings stehen bei uns auch immer wieder Bergtrainings und Trailläufe auf dem Programm.

Gruppe 5 (5:45-6:00/km)

Gaby Vogl

079 253 97 34

Stv. Kathrin Meier

079 783 25 28

Laufen mit Herz und Tempo - ob Wettkampf oder Fitness. Mal flach, mal am Berg und manchmal auch mit etwas Überzeit. Für alle die weiterkommen wollen und gerne in Bewegung sind.

Mittwoch Laufgruppen

Treffpunkt: 1. April - 23. Dezember 2026, Gattikon Schweikrüti, beim Schulhauseingang

Zeit: 18.50 Uhr, Information; 19.00 bis 20.00 Uhr Training

Die Richtzeiten der Laufgruppen beziehen sich auf Wettkampftempo für einen 10 Km Lauf.

Die Statements geben einen Einblick in die Schwerpunkte der Gruppenleitung.

Ich wünsche allen viel Spass beim Mittwochstraining, Roli.

Leitung und Koordination

Roli Isler

sportleiter@sihtalersportclub.ch / 076 369 78 79

Gruppe 6

Thomas Jenny

079 510 08 99

Stv. Koni Tschopp

079 629 35 80

Laufstrecke pro Training: 6-8 km, lockeres Laufen, Training vor allem im Ausdauerbereich. Es ist kein Wettkampftraining, aber ein abwechslungsreiches Programm. Einige JEKALEI-Trainingseinheiten (**JE**der **KA**nn **LE**iten) in der einzelne Gruppenmitglieder die Leitung übernehmen und das Training gestalten. Bei uns finden Neueinsteiger den Weg für ein reglmässiges Laufen. Die Pflege des sozialen Lebens (gemeinsamer Abend am Grill oder Fondue) ist uns wichtig.

Gruppe 7

Tanja Kistler

076 337 16 01

Leitung nach Plan

Ob Trails, Forstrassen oder Hartbelag... In der Natur mit Freude und einem guten Schwatz, laufen wir pro Training 7 bis 10 km. Die Stunde Lauftraining wird in der Regel mit einem regelmässigen Tempo absolviert. Wir nehmen Trainingswünsche und Bedürfnisse auf und passen sie spontan an.

Gruppe 8

Gabi Gilg

079 385 42 80

Stv. Bettina Gehrig

044 722 25 76

Tempo und Distanzen stehen bei uns nicht im Vordergrund, aber auch bei uns fliesst ab und zu der Schweiß ganz tüchtig. Wir trainieren in erster Linie, um unsere Fitness zu verbessern – dabei verzichten wir aber nie aufs Lachen und Plaudern.

Mittwoch Nordic Walking Gruppen

Treffpunkt: 1. April - 23. Dezember 2026, Gattikon Schweikrüti, beim Schulhauseingang

Zeit: 18.50 Uhr, Information; 19.00 bis 20.00 Uhr Training

Power-Nordic-Walking	<i>Beat Wartmann</i> (Koordination)	079 677 19 80
-----------------------------	-------------------------------------	---------------

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.

Nordic-Walking Team	<i>Petra Jecklin</i> (Leitung und Koordination)	079 733 07 04
----------------------------	---	---------------

	<i>Reto Meyer</i>	076 545 94 83
--	-------------------	---------------

	<i>Sandra Fässler</i>	079 419 84 47
--	-----------------------	---------------

Mittelschweres Ausdauertraining im flachen und hügeligen Gelände. 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.

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. Neben dem Spielplatz bei der Sportanlage Schweikrüti steht ein Komposti-WC zur freien Benutzung bereit.

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 <i>Treffpunkt:</i> 09.15 Uhr bei Garage unterhalb Hofstrasse 10 in Gattikon <i>Dauer:</i> ca. 90 Minuten mittleres Tempo
Samstag	Lauftraining; Koordination Thomas Jecklin 077 407 66 73 <i>Treffpunkt:</i> 09.15 Uhr bei Garage unterhalb Hofstrasse 10 in Gattikon <i>Dauer:</i> ca. 90 – 120 Minuten
Samstag oder Sonntag	Nordic Walking mit Beat Wartmann 044 726 10 16 oder 079 677 19 80 <i>Dauer:</i> 2-3 Stunden <i>Starzeit- und Ort:</i> 09.00 Uhr, wöchentlich wechselnd <i>Tempo:</i> auf die Gruppe angepasst, aber eher flott.

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

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

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

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 – Kindervelos –
BMX – Velobekleidung – Radzubehör – TechService – Fahrtraining**





Cristiana Viegas de Andrade
 Claudia Haag
 Kathrin Haug
 Paco Hauser
 Michael Surber
 Miriam Petsch

Vereins-AUSTRITT



Christa Niklaus
 Karl Doppelfeld
 Verena Welti
 Andrea Scheiwiller
 Martin Spring
 Margrit Harris
 Ralph Müller
 Daniela Cesare

**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



Ich möchte auch Mitglied werden.

Online unter: <https://sihltalersportclub.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:
Sihltaler Sportclub Langnau a. A.
8135 Langnau am Albis



Seite ausfüllen, heraustrennen und abschicken!

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 zu Vereinsanlässen.

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 SSC-Mitglieder-Bereich auf der SSC-Website (www.sihltalersportclub.ch) einsehbar.

Solltest du deine Adresse, E-Mail und Telefonnummer nicht mit anderen Vereins-Mitgliedern teilen wollen, so teile dies bitte dem Mitgliederwesen mit.

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



Praxis im Sihlsports
Langnau am Albis



NEU AB
SEPTEMBER 2026

Therapeutische Massagen

Ab September 2026 im Sihlsports
in Langnau am Albis

- ✓ Klassische Massage
- ✓ Sport- & Funktionsmassage
- ✓ Massage in der Schwangerschaft
- ✓ Manuelle Therapie
- ✓ Manuelle Lymphdrainage
- ✓ Kopfschmerz- & Migräne-Therapie
- ✓ Narbenbehandlung
- ✓ Faszientherapie
- ✓ Triggerpunkt-Therapie
- ✓ Fussreflexzonenmassage

Gratis Parkplatz • Duschmöglichkeiten • Krankenkassen- anerkannt (EMR / ASCA)

Kathrin Haug

Physiotherapeutin & med. Masseurin

Sihltalstrasse 53 · 8135 Langnau a. A.

+41 76 583 67 66

info@revitalis.fit · www.revitalis.fit



Scannen &
Kontakt speichern

Mehr Transporter-Power als jemals zuvor



Jetzt bestellbar

Der neue Transporter setzt Massstäbe und eröffnet Ihnen ganz neue Möglichkeiten. Mit deutlich verbesserten Nutzfahrzeugeigenschaften und vielen neuen zukunftsfähigen Features bietet er nicht nur noch mehr Fahrkomfort und Ladevolumen, sondern auch noch mehr Variabilität. **VW Nutzfahrzeuge. Die beste Investition.**



Nutzfahrzeuge

Küry Automobile AG

Moosstrasse 9
8803 Rüschlikon

Tel. 044 724 52 50
kuery-automobile.ch/vwnutzfahrzeuge



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
 Sunnehaldstrasse 7
 8906 Bonstetten
 mobile: 078 691 85 66
dienstaglaufftreff@sihltalersportclub.ch

Aktuar

Martin Brömme
 Bernhofstrasse 45a
 8134 Adliswil
 mobile: 079 744 68 10
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

OK Sihltaler Frühlingslauf

Stephan Bächtold
 mobile: 076 340 09 46
info@sihltalerlauf.ch

Thomas Fässler
 mobile: 079 724 12 25

Homepage Webmaster

Beat Wartmann
webmaster@sihltalersportclub.ch

Resultatservice

Hanspeter Bodenmann
resultate@sihltalersportclub.ch

Redaktorin Clubnachrichten

Karin Hunkeler
redaktion@sihltalersportclub.ch

Fragen zum Datenschutz

datenschutzbeauftragter@sihltalersportclub.ch

INFO-Adresse

info@sihltalersportclub.ch

Anregungen zum Instagram-Account

socialmedia@sihltalersportclub.ch

Internet SSC

www.sihltalersportclub.ch
www.sihltalerlauf.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