

Trainings-Programm Gruppe 3

Trainings-Periode vom 5. Januar 2022 - 28. Dezember 2022



**Gruppenleiter:** Martin Glaus / Tel. 077 472 34 00 (P) oder 056 310 22 93 (G) / martin.glaus@psi.ch  
**Stellvertreter:** Röbi Steinmann / Tel. 044 722 32 83 / 079 958 56 90 / robert.steinmann@ekz.ch  
**Besammlug:** 5.1. - 23.3.2022: Schwerzi Langnau - beim Eingang Schulhaus Wolfgraben 3, jeweils 18.50 Uhr  
 30.3. - 28.12.2022: Schweikrüti Gattikon, vor dem Schulhauseingang, jeweils 18.50 Uhr  
 Bahntrainings jeweils im Brand (Thalwil)

Wann:	Was:	Wo / Strecke	Treffpunkt / Bemerkungen:
Mi 05.01.	Lampensprints	Adliswil	Schwerzi Langnau
Mi 12.01.	SSC-Neujahrs-Apéro & Kleider-Anprobe	Gruppe 3 organisiert Apéro	Kleideranprobe nur vor dem Training und dem Apéro
Mi 19.01.	Rinderweid (im Schnee?)	Rinderweid-Albispass-Langnau	Schwerzi Langnau
Mi 26.01.	Bahntraining (je nach Verhältnissen)	Brand (Thalwil)	Brand (Thalwil)
Mi 02.02.	Intervalle auf und ab	Bermuda-Dreieck	Schwerzi Langnau
Mi 09.02.	Dauerlauf mit 5x2' Intervallen	Leimbach retour	Schwerzi Langnau
Mi 16.02.	Bergintervalle	Langnau aufwärts	Schwerzi Langnau
Mi 23.02.	Bahntraining (mit Skiwasser??)	Brand (Thalwil)	Brand (Thalwil)
Mi 02.03.	Schwellenläufe (3x ca. 8', 2 Strecken)	Altersheim Langnau	Schwerzi Langnau
Mi 09.03.	Hügelsprints und 2' Intervalle	Langnau Oberdorf	Schwerzi Langnau
Mi 16.03.	Kleiner Sihlwaldlauf	Sihlwald (sofern Strecke gut)	Schwerzi Langnau
Mi 23.03.	Rengger-Chilbi	Oberengg	Schwerzi Langnau, 27.3. Sommerzeitumstellung
Mi 30.03.	Bahntraining (Tempo finden)	Brand (Thalwil)	Brand (Thalwil)
Mi 06.04.	Schoggichugellauf	Säumooos	Schweikrüti Gattikon
Mi 13.04.	1. SSC-Tempolauf 2022	Sihlwaldlauf klein	Schweikrüti Gattikon, Start: 18.50 Uhr
Mi 20.04.	Dauerlauf (verlängert)	Äntlisberg	Schweikrüti Gattikon
Mi 27.04.	Bahntraining (400m Intervalle)	Brand (Thalwil)	Brand (Thalwil)
Sa 01.05.	20. Sihltaler Frühlingslauf	Gattikon	
Mi 04.05.	Schwellenläufe (3x ca. 8', 2 Strecken)	Zimmerberg (Langmoos)	Schweikrüti Gattikon
Mi 11.05.	Intervalle flach	Sihlfer	Schweikrüti Gattikon
Mi 18.05.	Dauerlauf (verlängert)	Steinchratten	Schweikrüti Gattikon
Mi 25.05.	Bahntraining (600m Intervalle)	Brand (Thalwil)	Brand (Thalwil)
Mi 01.06.	Berglauf	Spinnerweg	Schweikrüti Gattikon
Mi 08.06.	Américaine	Gattiker Weiher	Schweikrüti Gattikon
Sa 11.6. - Mi 15.6.	SSC-Laufreise 2022 nach Görlitz (voraussichtlich)		
Mi 15.06.	Dauerlauf (verlängert mit Beizenstop??)	Felsenegg-Buchenegg-Rinderweid	Schweikrüti Gattikon
Mi 22.06.	Sommernachtstraining	Start und Strecke nach Absprache	19:30 Uhr Kopfholzütte
Mi 29.06.	Bahntraining (1000m Intervalle)	Brand (Thalwil)	Brand (Thalwil)
Mi 06.07.	1' Läufe und Steigerung	Horgenberg	Schweikrüti Gattikon
Mi 13.07.	Dauerlauf im Schatten	Sihlwald	Schweikrüti Gattikon
Mi 20.07.	Sommerschulferien	Programm nach Ansage	
Mi 27.07.	Sommerschulferien	Programm nach Ansage	
Mi 03.08.	Sommerschulferien	Programm nach Ansage	
Mi 10.08.	Sommerschulferien	Programm nach Ansage	
Mi 17.08.	Sommerschulferien	Programm nach Ansage	
Mi 24.08.	Berglauf (verlängert)	Hochwacht	Schweikrüti Gattikon
Mi 31.08.	Bahntraining (Sprints)	Brand (Thalwil)	Brand (Thalwil)
Mi 07.09.	2. SSC-Tempolauf 2022	Sihlwaldlauf klein	Start: 18.50 Uhr
Mi 14.09.	Hügelläufe	Chopfholz	Schweikrüti Gattikon
So 18.09.	SSC-Frühstückslauf	Wädenswil	Weitere Informationen folgen!
Mi 21.09.	Dauerlauf mit Treppeneinlage	Oberrieden	Schweikrüti Gattikon
Mi 28.09.	Bahntraining (400m Intervalle)	Brand (Thalwil)	Brand (Thalwil)
Mi 05.10.	1 Runde Dauerlauf / 1 Runde Tempolauf	Sihlhalde	Schweikrüti Gattikon
Mi 12.10.	1' Läufe und Steigerung	Kilchberg Stockergut	Schweikrüti Gattikon
Mi 19.10.	Bergsprints	Chilestutz Langnau	Schweikrüti Gattikon
Mi 26.10.	Bahntraining (5000m Lauf)	Brand (Thalwil)	Brand (Thalwil), 30.10. Winterzeitumstellung
Mi 02.11.	Tempoläufe auf und ab	Bermuda-Dreiecke Thalwil	Schweikrüti Gattikon
Mi 09.11.	Dauerlauf gemütlich	Langnau - Adliswil	Schweikrüti Gattikon
Mi 16.11.	Schwellenläufe (3x ca. 8', 2 Strecken)	Rund um EKZ	Schweikrüti Gattikon
Mi 23.11.	Dauerlauf mit Einlagen	Horgen-Oberrieden	Schweikrüti Gattikon
Mi 30.11.	Bahntraining (Pyramide)	Brand (Thalwil)	Brand (Thalwil)
Mi 07.12.	Bergsprints	Albisweg-Langtannenstr	Schweikrüti Gattikon
Mi 14.12.	Dauerlauf mit Einlagen	Sood Oberleimbach	Schweikrüti Gattikon
Mi 21.12.	Panoramalauf	Thalwil - Rüslikon	Schweikrüti Gattikon
Mi 28.12.	Spontanes Training nach Absprache	nach Absprache	Schweikrüti Gattikon, letztes offizielles Training 2022!