

Trainings-Programm Gruppe 8

Trainings-Periode vom 5. Januar 2022 - 30. Juni 2022

Gruppenleiter:

Stellvertreter:



Besammlungen: 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

Wann:	Wer was:	Wo / Start ab:	Treffpunkt / Bemerkungen:
Mi 05.01.	Angi Intervall	Schwerzi	
Mi 12.01.	SSC-Neujahrs-Apéro & Kleider-Anprobe		Kleideranprobe nur vor dem Training und dem Apéro
Mi 19.01.	Hildi Vollmondlauf über Rinderweid-Albischopf-Winzele	Schwerzi	Wenn es das Wetter zulässt
Mi 26.01.			
Mi 02.02.	Angi	Schwerzi	
Mi 09.02.			
Mi 16.02.	Hildi Schwerzi-Sihl-Sihlwald-Schwerzi	Schwerzi	
Mi 23.02.			
Mi 02.03.			
Mi 09.03.	Angi Intervall	Schwerzi	
Mi 16.03.	Hildi Schwerzi-Schnabellücken-Albispass-Winzele	Schwerzi	Wenn es das Wetter zulässt
Mi 23.03.	Angi	Schwerzi	27.3. Sommerzeitumstellung
Mi 30.03.			
Mi 06.04.	Angi	Gattikon	
Mi 13.04.	1. SSC-Tempolauf 2022		Start: 18.50 Uhr
Mi 20.04.	Hildi na kei Ahnig	Gattikon	
Mi 27.04.			
Sa 01.05.	20. Sihltaler Frühlingslauf	Gattikon	Bei unserem Lauf sind wir vor allem Helfer!
Mi 04.05.			
Mi 11.05.	Hildi Tabletten	Gattikon	Dauer ca. 1:15 h
Mi 18.05.			
Mi 25.05.	Angi	Gattikon	
Mi 01.06.			
Mi 08.06.	Angi	Gattikon	
Mi 15.06.	Hildi Horgner Bergweiher	Gattikon	Dauer ca. 1:30h
Mi 22.06.	Sommernachtstraining		Start: 19:30 Uhr Kopfholzhütte
Mi 29.06.	Angi	Gattikon	