

Trainings-Programm Gruppe 7

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

Gruppenleiter: Susi Raess, 079 543 19 65

Stellvertreter: Thomas Jenny, 079 510 08 99



Besammlung: 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:	Was:	Wo / Start ab:	Bemerkungen:
Mi 05.01.	Dreieck	Schulhaus Wolfgraben	Migros Langnau
Mi 12.01.	SSC-Neujahrs-Apéro & Kleider-Anprobe		Kleideranprobe nur vor dem Training und dem Apéro
Mi 19.01.	Vollmondlauf	Schulhaus Wolfgraben	Winterhalde Langnau
Mi 26.01.	Laternensprints	Schulhaus Wolfgraben	Oberrenggstrasse Langnau
Mi 02.02.	Dauerlauf	Schulhaus Wolfgraben	Bahnweg Adliswil
Mi 09.02.	Hügelläufe	Schulhaus Wolfgraben	Rengg Langnau
Mi 16.02.	Treppenläufe	Schulhaus Wolfgraben	Schulhaus Hofern Adliswil
Mi 23.02.	Rund um Langnau	Schulhaus Wolfgraben	Haldengasse - Gontenbach
Mi 02.03.	Rundenläufe	Schulhaus Wolfgraben	Tierpark Langenberg
Mi 09.03.	Dauerlauf	Schulhaus Wolfgraben	Spinnerei - Familiengärten
Mi 16.03.	Vollmondlauf	Schulhaus Wolfgraben	Panoramalauf Adliswil
Mi 23.03.	Dauerlauf	Schulhaus Wolfgraben	27.3. Sommerzeitumstellung / Rinderweid Albis
Mi 30.03.	SmartTrail - Geistig fit durch Bewegung	Schweikrüti Gattikon	Säumerstrasse / Brand / Thalwil
Mi 06.04.	Dauerlauf	Schweikrüti Gattikon	Frühlingslauf
Mi 13.04.	1. SSC-Tempolauf 2022	Schweikrüti Gattikon	Start: 18.50 Uhr
Mi 20.04.	JEKALEI	Schweikrüti Gattikon	
Mi 27.04.	Treppenlauf	Schweikrüti Gattikon	Frohe Aussicht Oberrieden
Sa 01.05.	20. Sihltaler Frühlingslauf	Gattikon	Bei unserem Lauf sind wir vor allem Helfer!
Mi 04.05.	Finnenbahn	Schweikrüti Gattikon	
Mi 11.05.	Dauerlauf, langsam	Schweikrüti Gattikon	Nordecke Horgenberg
Mi 18.05.	KM-Läufe	Schweikrüti Gattikon	Sihluferweg
Mi 25.05.	Hügelläufe	Schweikrüti Gattikon	Waldweiher
Mi 01.06.	Adventurelauf	Schweikrüti Gattikon	Gratweg
Mi 08.06.	JEKALEI	Schweikrüti Gattikon	
Sa 11.6. - Mi 15.6.	SSC-Laufreise 2022 nach Görlitz (voraussichtlich)	Schweikrüti Gattikon	
Mi 15.06.	Vollmondlauf	Schweikrüti Gattikon	Spinnerweg

Wann:	Was:	Wo / Start ab:	Bemerkungen:
Mi 22.06.	Sommernachtstraining	Schweikrüti Gattikon	Start: 19:30 Uhr Kopfholzhütte
Mi 29.06.	Dauerlauf, langsam	Schweikrüti Gattikon	Höhenweg Oberrieden
Mi 06.07.	Rundenläufe	Schweikrüti Gattikon	Waldweiher
Mi 13.07.	Lonjog	Schweikrüti Gattikon	Tableten
Mi 20.07.	Training nach Absprache	z.Bsp. SUP Türlensee	
Mi 27.07.	Training nach Absprache	z.Bsp. Steinhauserwald	
Mi 03.08.	Training nach Absprache	z.Bsp. Sihlwald mit Apéro	
Mi 10.08.	Training nach Absprache	z.Bsp. Adliswil - Sihluferweg mit Apéro	
Mi 17.08.	Training nach Absprache	z.Bsp. um/am/im Türlensee	
Mi 24.08.	Lonjog	Schweikrüti Gattikon	3-Seen-Lauf
Mi 31.08.	Intervall	Schweikrüti Gattikon	Spiel
Mi 07.09.	2.SSC-Tempolauf 2022	Schweikrüti Gattikon	Start: 18.50 Uhr
Mi 14.09.	Bergläufe	Schweikrüti Gattikon	Sihlwald
So 18.09.	SSC-Frühstückslauf	Wädenswil	Weitere Informationen folgen!
Mi 21.09.	Dauerlauf	Schweikrüti Gattikon	Leilöcher
Mi 28.09.	Finnenbahn	Schweikrüti Gattikon	
Mi 05.10.	Pyramide 1-2-3-4-3-2-1.....	Schweikrüti Gattikon	Sihlhalde
Mi 12.10.	Dauerlauf	Schweikrüti Gattikon	Lindenhügel - Belvoir Rüschtikon
Mi 19.10.	JEKALEI	Schweikrüti Gattikon	
Mi 26.10.	Dauerlauf	Schweikrüti Gattikon	30.10. Winterzeitumstellung / Volvo-Garage Oberrieden
Mi 02.11.	Muskeltraining	Schweikrüti Gattikon	Chilestutz Langnau
Mi 09.11.	Vollmondlauf	Schweikrüti Gattikon	Sihlhalde - Kopfholz
Mi 16.11.	Hügelläufe	Schweikrüti Gattikon	Sihlhalde
Mi 23.11.	Laternensprints	Schweikrüti Gattikon	Audi-Garage Rüschtikon
Mi 30.11.	Intervall	Schweikrüti Gattikon	Sihlhalde
Mi 07.12.	Kreuz und quer durch Thalwil	Schweikrüti Gattikon	Katzenbrunnen - Gotthardstrasse
Mi 14.12.	Kreuz und quer durch Langnau	Schweikrüti Gattikon	Weihnachtslichter Langnau
Mi 21.12.	Apéro ?	?	?
Mi 28.12.	kein Training		letztes offizielles Training 2022!