

Trainings-Programm Gruppe 2

Trainings-Periode vom 7. Januar 2026 - 23. Dezember 2026

Gruppenleiter: Thomas Jecklin

Stellvertreter: Stephan Bächtold



Besammlungen: 7.1. – 25.3.2026: Schwerzi Langnau - beim Eingang Schulhaus Wolfgraben 3, jeweils 18.50 Uhr

1.4. – 23.12.2026: Schweikrüti Gattikon, vor dem Schulhauseingang, jeweils 18.50 Uhr

Wann:	Was:	Wo / Start ab:	Treffpunkt / Bemerkungen:
Mi 07.01.	SSC-Neujahrs-Apéro (Schnurrilauf)	Start 19:00	Rückkehr der Gruppen 19.50 Uhr, Apéro-Start um 20.00 Uhr
Mi 14.01.	Laternenlauf Albis		
Mi 21.01.	Spezialtraining mit anschl. Apéro bei WeRun	Infos folgen via Chat	Rückkehr der Gruppen 19.50 Uhr, Apéro-Start um 20.00 Uhr
So 25.01	Reppischtallauf		
Mi 28.01.	Belastung im Renggner Dreieck		
Mi 04.02.	Buchenegg		
Mi 11.02.	Belastung von der Busstation <->	Mittelleimbach bis Rebweg	
Mi 18.02.	Belastung Unterhalb (Winzelen) bis Albispasshöhe		
Mi 25.02.	Gruppenübergreifendes Training		Gruppenleitung 3: Martin Glaus & Röbi Steinmann
Mi 04.03.	Langnau Sihl 2 Runden		
Mi 11.03.	Schnabellücke		
Mi 18.03.	6x3min mit 1min Pause		
Mi 25.03.	Belastung im Langnauerdreieck		29.3. Sommerzeitumstellung
Mi 01.04.	Flach Sihlbrugg 4x8min mit 3min Pause		
Mi 08.04.	9x 500m	Bahn	
Mi 15.04.	Gruppenübergreifendes Training		Gruppenleitung 4 Roger Neukom & Irene Breitmaier
Mi 22.04.	10x 2min / 1min Locker		
Mi 29.04.	SFL Streckencheck		
Fr 01.05.	24. Sihltaler Frühlinglauf	Gattikon	Bei unserem Lauf sind wir vor allem Helfer
Mi 06.05.	SSC Challenge / Schuhtest	ab/bis Schulhaus Schweikrüti	Anschliessend kleiner Apéro für alle SSC'ler
Mi 13.05.	4 x 1.6km Holderhütt		
Mi 20.05.	Bermudadreieck		
Mi 27.05.	10 x 1 Runde Finnenbahn		
Mi 03.06.	800m Läufe		
Sa 06.06. od. 07.06.	SSC-Velotour	Sternenberg	Details folgen zeitgerecht
Mi 10.06.	Sommernachtstraining		Wildnispark Sihlwald
Mi 17.06.	Gruppenübergreifendes Training		Gruppenleitung 1: Roman Gehrig & Dominik Müller
Mi 24.06.	Kurz aber Oho 4 - 6x		
Mi 01.07.	Belastung am Gattikerweiher		

Wann:	Was:	Wo / Start ab:	Treffpunkt / Bemerkungen:
Mi 08.07.	Pyramiede 3'4'5'5'4'3 mit 1min Pause		
Mi 15.07.	Intermittierender Dauerlauf		
Mi 22.07.	Flache Belastung 2x 15min mit 4min Trabpause		
Mi 29.07.	Hunde und Katzenlauf		
Mi 05.08.	Türlensee anschl. Grillieren am See		Trockene Kleider (Badehose) mitnehmen
Mi 12.08.	Hyrox SSC - Edition		
So 16.08.	SSC-Frühstückslauf		Aesch, Brunch auf dem Stalderhof
Mi 19.08.	Belastung ca. 20' flach, ca. 10min Überzeit	Horgener Bergweier	
Mi 26.08.	Gruppenübergreifendes Training		Gruppenleitung 2: Thomas Jecklin & Stephan Bächtold
Mi 02.09.	Coupiert 3x4min mit 2min Trabpause		
Mi 09.09.	Belastung spezial		
Mi 16.09.	6x um de Gattiker Waldweiher		
Mi 23.09.	Hill Reps		
Mi 30.09.	4x4min mit 2min Trabpause flach		
Sa 03.10.-Mi 07.10.	SSC-Laufreise 2026 nach Halle (Saale)		
Mi 07.10.	Rebwägli		
Mi 14.10.	Einlaufen bis Horgen, Belastung an der Seestrasse bis Thalwil Schiffstation (Glockenlauf)		
Mi 21.10.	Gruppenübergreifendes Training		Gruppenleitung 5: Gaby Vogl & Kathrin Meier
Mi 28.10.	10x400m mit 200m Trabpause		25.10. Winterzeitumstellung
Mi 04.11.	Von der einen Brücke zur anderen Brück	Geissen oder Ziegen Training	
Mi 11.11.	4 - 5x 1000m coupiert mit 500m Entlastung		
Mi 18.11.	Hallenbad Adliswil		
Mi 25.11.	American		
Mi 02.12.	Schnurrilauf		
Mi 09.12.	Schnurrilauf		
Mi 16.12.	Schnurrilauf		
Mi 23.12.	Schnurrilauf		letztes offizielles Training 2026