

**Trainings-Programm Gruppe 3**

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

**Gruppenleiter:** Martin Glaus / Tel. 077 472 34 00

**Stellvertreter:** Röbi Steinmann / Tel. 044 722 32 83 / 079 958 56 90

**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  
Bahntrainings jeweils im Brand (Thalwil)



Wann:	Was:	Wo / Start ab:	Treffpunkt / Bemerkungen:
Mi 07.01.	<b>SSC-Neujahrs-Apéro</b>	Schwerzi, Schulhaus Wolfgraben	Rückkehr der Gruppen 19.50 Uhr, Apéro-Start um 20.00 Uhr
Mi 14.01.	Rinderweid / Bermuda Dreieck (je nach Schneelage)	Rinderweid / Migros Langnau	Schwerzi Langnau
Mi 21.01.	<b>Spezialtraining mit anschl. Apéro bei WeRun</b>	<b>Sihicity, Kalandplatz 1, 8045 Zürich</b>	Rückkehr der Gruppen 19.50 Uhr, Apéro-Start um 20.00 Uhr
Mi 28.01.	Rinderweid / Bermuda Dreieck (je nach Schneelage)	Rinderweid / Migros Langnau	Schwerzi Langnau
Mi 04.02.	<b>Bahntraining (Programm nach Absprache)</b>	Brand (Thalwil)	Brand (Thalwil)
Mi 11.02.	Bergintervalle	Langnau aufwärts	Schwerzi Langnau
Mi 18.02.	Dauerlauf im Schnee? oder Treppe	Sihwaldlauf abgekürzt / Schulhaus Adliswil	Schwerzi Langnau
Mi 25.02.	<b>Gruppenübergreifendes Training</b>	Altersheim 3 Runden	Gruppenleitung 3: Martin Glaus & Röbi Steinmann
Mi 04.03.	<b>Bahntraining (mit Skiwasser??)</b>	Brand (Thalwil)	Brand (Thalwil)
Mi 11.03.	Lampensprints	Adliswil	Schwerzi Langnau
Mi 18.03.	Dauerlauf gemütlich	Sihlau–Sood–Büchel	Schwerzi Langnau
Mi 25.03.	Rengger-Chilbi	Oberrengg	<a href="#">29.3. Sommerzeitumstellung</a>
Mi 01.04.	<b>Bahntraining (600m Intervalle)</b>	Brand (Thalwil)	Brand (Thalwil)
Mi 08.04.	Schoggichugellauf	Säumoos	Schweikrüti Gattikon
Mi 15.04.	<b>Gruppenübergreifendes Training</b>		Gruppenleitung 4: Roger Neukom & Irene Breitmaier
Mi 22.04.	<b>Dauerlauf (verlängert)</b>	Oberrieden – Horgenberg	Schweikrüti Gattikon
Mi 29.04.	<b>Bahntraining (1000m Intervalle)</b>	Brand (Thalwil)	Brand (Thalwil)
Fr 01.05.	<b>24. Sihltaler Frühlinglauf</b>	Gattikon	Schweikrüti Gattikon
Mi 06.05.	<b>SSC Challenge / Schultest</b>	ab/bis Schulhaus Schweikrüti	Anschließend kleiner Apéro für alle SSC'ler
Mi 13.05.	Schwellenläufe (3x ca. 8', 2 Strecken)	Zimmerberg (Langmoos)	Schweikrüti Gattikon
Mi 20.05.	<b>Dauerlauf (verlängert)</b>	Äntlisberg	Schweikrüti Gattikon
Mi 27.05.	Berglauf	Spinnerweg	Schweikrüti Gattikon
Mi 03.06.	<b>Bahntraining (1000m Intervalle)</b>	Brand (Thalwil)	Brand (Thalwil)
Sa 06.06. od. 07.06.	<b>SSC-Velotour</b>	<b>Sternenberg</b>	Details folgen zeitgerecht
Mi 10.06.	<b>Sommernachtstraining</b>	Wildnispark Sihlwald	Wildnispark Sihlwald
Mi 17.06.	<b>Gruppenübergreifendes Training</b>		Gruppenleitung 1: Roman Gehrig & Dominik Müller
Mi 24.06.	<b>Dauerlauf (verlängert mit Beizenstopp)</b>	Adliswil – Felsenegg	Schweikrüti Gattikon
Mi 01.07.	Intervalle flach	Sihlufer	Schweikrüti Gattikon
Mi 08.07.	<b>Bahntraining (Sprints)</b>	Brand (Thalwil)	Brand (Thalwil)
Mi 15.07.	Sommerprogramm	Programm nach Ansage	
Mi 22.07.	Sommerprogramm	Programm nach Ansage	
Mi 29.07.	Sommerprogramm	Programm nach Ansage	
Mi 05.08.	Sommerprogramm	Programm nach Ansage	
Mi 12.08.	Sommerprogramm	Programm nach Ansage	
So 16.08.	<b>SSC Frühstückslauf</b>	<b>Stalder-Hof in Aesch (ZH)</b>	Informationen folgen rechtzeitig
Mi 19.08.	<b>Dauerlauf (verlängert)</b>	Hochwacht	Schweikrüti Gattikon
Mi 26.08.	<b>Gruppenübergreifendes Training</b>		Gruppenleitung 2: Thomas Jecklin & Stephan Bächtold
Mi 02.09.	<b>Bahntraining (5000m Lauf)</b>	Brand (Thalwil)	Brand (Thalwil)
Mi 09.09.	Dauerlauf mit Einlagen	Frühlingslaufstrecke	Schweikrüti Gattikon
Mi 16.09.	Hügelläufe	Chopholz	Schweikrüti Gattikon
Mi 23.09.	Dauerlauf mit Treppeneinlage	Oberrieden	Schweikrüti Gattikon
Mi 30.09.	gesteigerte Intervalle (0:30 bis 2:00')	Rüschlikon – Leilöcher	Schweikrüti Gattikon
Sa 03.10.–Mi 07.10.	<b>SSC-Laufreise 2026 nach Halle (Saale)</b>		
Mi 07.10.	?		Röbi/Martin abwesend (Laufreise)
Mi 14.10.	<b>Bahntraining (Pyramide)</b>	Brand (Thalwil)	Brand (Thalwil)
Mi 21.10.	<b>Gruppenübergreifendes Training</b>		Gruppenleitung 5: Gaby Vogl & Kathrin Meier
Mi 28.10.	1 Runde Dauerlauf / 1 Runde Tempolaut	Sihhalde	<a href="#">25.10. Winterzeitumstellung</a>
Mi 04.11.	Bergsprints	Chilestutz Langnau	Schweikrüti Gattikon
Mi 11.11.	<b>Bahntraining (400m Intervalle)</b>	Brand (Thalwil)	Brand (Thalwil)
Mi 18.11.	Dauerlauf mit Einlagen	Horgen–Oberrieden	Schweikrüti Gattikon
Mi 25.11.	Schwellenläufe (3x ca. 8', 2 Strecken)	Rund um EKZ	Schweikrüti Gattikon
Mi 02.12.	Tempoläufe auf und ab	Bermuda-Dreiecke Thalwil	Schweikrüti Gattikon
Mi 09.12.	Tempoläufe flach und Berg	Thalwil – Rüschlikon	Schweikrüti Gattikon
Mi 16.12.	Dauerlauf gemütlich	Langnau – Adliswil	Schweikrüti Gattikon
Mi 23.12.	Panoramalauf	Thalwil – Rüschlikon	<a href="#">letztes offizielles Training 2026</a>