

## Trainings-Programm Gruppe 4

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

**Gruppenleiter:** Roger Neukom, Tel. 079 357 24 53 , r.neukom@neukom-ing.ch

**Stellvertreter:** Iréne Breitmaier, Tel. 079 610 07 27, ibreitmaier@gmx.ch



**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:
<b>Mi 07.01.</b>	<b>SSC-Neujahrs-Apéro</b>	Schwerzi, Schulhaus Wolfgraben	Rückkehr der Gruppen 19.50 Uhr, Apéro-Start um 20.00 Uhr
Mi 14.01.	Intervalle auf und ab (GA2)	Schwerzi, Schulhaus Wolfgraben	Adliswil
Mi 21.01.	<b>Spezialtraining mit anschl. Apéro bei WeRun</b>	Sihlcity, Kalandplatz 1, 8045 Zürich	<b>Rückkehr der Gruppen 19.50 Uhr, Apéro-Start um 20.00 Uhr</b>
Mi 28.01.	Dauerlauf mit 4 x 2' GA2 (2' TP)	Schwerzi, Schulhaus Wolfgraben	Langenberg - Langnau retour
Mi 04.02.	Hügelläufe/ Rinderweid	Schwerzi, Schulhaus Wolfgraben	gutes Schuhwerk/Trailsschuhe & Lampe !
Mi 11.02.	Lampensprints/Fahrtspiele	Schwerzi, Schulhaus Wolfgraben	Richtung Leimbach
Mi 18.02.	Tempoläufe coupiert 2x (10' und 2' TP)	Schwerzi, Schulhaus Wolfgraben	Adliswil Sihlufer
Mi 25.02.	<b>Gruppenübergreifendes Training</b>	Schwerzi, Schulhaus Wolfgraben	<b>Gruppenleitung 3: Martin Glaus &amp; Röbi Steinmann</b>
Mi 04.03.	Hügelläufe	Schwerzi, Schulhaus Wolfgraben	Kirchhügel Adliswil von allen Seiten
Mi 11.03.	Dreieck-Lauf (schnell, langsam, schnell)	Schwerzi, Schulhaus Wolfgraben	Rengg-Langnau
Mi 18.03.	4 x 5' GA2 (1' TP) dazwischen Schnurilauf	Schwerzi, Schulhaus Wolfgraben	Sihl - Adliswil retour
Mi 25.03.	Intervall auf und ab	Schwerzi, Schulhaus Wolfgraben	<b>29.3. Sommerzeitumstellung</b>
Mi 01.04.	Dauerlauf mit Intervallen (S)	Schweikrüti	Kilchberg
Mi 08.04.	Treppenlauf	Schweikrüti	Oberrieden
Mi 15.04.	<b>Gruppenübergreifendes Training</b>	Schweikrüti	<b>Gruppenleitung 5: Gaby Vogl &amp; Kathrin Meier</b>
Mi 22.04.	Bergsprints	Schweikrüti	Chopfholzwald
Mi 29.04.	<b>SSC Challenge</b>	ab/bis Schulhaus Schweikrüti	<b>Anschliessend kleiner Apéro für alle SSC'ler</b>
<b>Fr 01.05.</b>	<b>24. Sihltaler Frühlinglauf</b>	Gattikon	<b>Bei unserem Lauf sind wir vor allem Helfer</b>
Mi 06.05.	Singeltrails	Schweikrüti	Waldweiher bis Brunnen Horgenberg
Mi 13.05.	20 x 1' Läufe mit TP (GA2)	Schweikrüti	Sihluferweg
Mi 20.05.	1 Runde schnell, 1 Runde langsam	Schweikrüti	Bermuda-Dreieck Brand
Mi 27.05.	5 x 3' mit 1 Minute Pause	Schweikrüti	
Mi 03.06.	Finnenbahn Gattikon	Schweikrüti	
Mi 10.06.	<b>Sommernachtstraining</b>	Besucherzentrum Sihlwald	<b>Start gemütlicher Teil: 19:30 Uhr; Besucherzentrum Sihlwald</b>
Mi 17.06.	<b>Gruppenübergreifendes Training</b>	Schweikrüti	<b>Gruppenleitung 1: Roman Gehrig &amp; Dominik Müller</b>
Mi 24.06.	Intervall auf und ab	Schweikrüti	
Mi 01.07.	Frühlinglauf mit schnellen Einheiten	Schweikrüti	Frühlinglauf (10km)
Mi 08.07.	Rigi Berglauf	Schweikrüti	<b>Start 18.00 Uhr in Immensee</b>

Wann:	Was:	Wo / Start ab:	Treffpunkt / Bemerkungen:
Mi 15.07.	Sommerferien	Schweikrüti	Programm nach Ansage
Mi 22.07.	Sommerferien	Schweikrüti	Programm nach Ansage
Mi 29.07.	Sommerferien	Schweikrüti	Programm nach Ansage
Mi 05.08.	Sommerferien	Schweikrüti	Programm nach Ansage
Mi 12.08.	Sommerferien	Schweikrüti	Programm nach Ansage
So.16.08.	SSC Frühstückslauf	Stalder-Hof in Aesch (ZH)	Informationen folgen rechtzeitig
Mi 19.08.	Schnurrilauf	Schweikrüti	
Mi 26.08.	Gruppenübergreifendes Training	Schweikrüti	Gruppenleitung 2: Thomas Jecklin & Stephan Bächtold
Mi 02.09.	Spinnerweg-Hochwacht-Albis	Schweikrüti	dauert etwas länger
Mi 09.09.	5 x 3' mit 1 Minute Pause	Schweikrüti	
Mi 16.09.	Pyramidenlauf 2-3-4-5-4-3-2, GA2 mit je 1' TP	Schweikrüti	
Mi 23.09.	Intervalltraining (GA1, GA2 und S abwechselnd)	Schweikrüti	
Mi 30.09.	20 x 1' Läufe mit TP (GA2)	Schweikrüti	
Sa 03.10.-Mi 07.10.	SSC-Laufreise 2026 nach Halle (Saale)		
Mi 07.10.	Dauerlauf mit schnellen Einheiten	Schweikrüti	
Mi 14.10.	Herbstferien	Schweikrüti	Programm nach Ansage
Mi 21.10.	Gruppenübergreifendes Training	Schweikrüti	Gruppenleitung 4: Roger Neukom & Irene Breitmaier
Mi 28.10.	Tempoläufe coupiert 2x (10' und 2' TP)	Schweikrüti	25.10. Winterzeitumstellung
Mi 04.11.	Intervalle 5x (4' GA2, 1' TP)	Schweikrüti	
Mi 11.11.	Dauerlauf kreuz und quer	Schweikrüti	
Mi 18.11.	Hügelläufe	Schweikrüti	
Mi 25.11.	Schnurrilauf	Schweikrüti	
Mi 02.12.	Weihnachtsbeleuchtungslauf durch Zürich	Kilchberg	Start 18.30 Uhr (18km) mit Glühwein. Retour 20.45 Uhr
Mi 09.12.	<b>Verscheibungsdatum:</b> Weihnachtsbeleuchtungslauf	Schweikrüti / Kilchberg	
Mi 16.12.	Dauerlauf gemütlich mit Intervallen	Schweikrüti	
Mi 23.12.	Schnurrilauf (für alle die noch im Training sind)	Schweikrüti	letztes offizielles Training 2026