

Trainings-Programm Gruppe 5

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

Gruppenleiter: Gaby Vogl, 079 253 97 34

Stellvertreter: Kathrin Meier 079 783 25 28



Besammlung: 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	Schwerzi, Schulhaus Wolfgraben	Rückkehr der Gruppen 19.50 Uhr, Apéro-Start um 20.00 Uhr
Mi 14.01.	Dauerlauf	Höhenweg nach Adliswil, retour via Sihl	
Mi 21.01.	Spezialtraining mit anschl. Apéro bei WeRun	Sihlcity, Kalandplatz 1, 8045 Zürich	Rückkehr der Gruppen 19.50 Uhr, Apéro-Start um 20.00 Uhr
Mi 28.01.	In den Wald	Sihlwald - Bähnlweg - Langnau	Oder Schnee Training Rinderweid
Mi 04.02.	Hügeltraining	Sechsjutenstrasse - Zick - Zack Weg	Oder Schnee Training Rinderweid
Mi 11.02.	Bergtraining	Kath. Kirche Langnau - Hehlstrasse	
Mi 18.02.	Intervall Runden	3 - Eck Lauf (Migros Langnau)	
Mi 25.02.	Gruppenübergreifendes Training		Gruppenleitung 3: Martin Glaus & Röbi Steinmann
Mi 04.03.	Auf und Ab	Waldi - Höhenweg - Richtung Leimbach	Gaby Ferien
Mi 11.03.	Bergtraining	zum Hochwachturm	
Mi 18.03.	Dauerlauf	Richtung Adliswil oben, Sihl zurück	Leitung Kathrin
Mi 25.03.	Bergtraining	Rinderweid	29.3. Sommerzeitumstellung
Mi 01.04.	Kreuz und Quer durch den Wald	Mit langsamen und schnelleren Einheiten	
Mi 08.04.	Dauerlauf	Frühlingslaufstrecke	Trainingsleitung Martin Baschong
Mi 15.04.	Gruppenübergreifendes Training		Gruppenleitung 4 Roger Neukom & Irene Breitmaier
Mi 22.04.	Fahrtspiel	Slalom an der Sihl	
Mi 29.04.	Treppenlauf	Oberrieden	
Fr 01.05.	24. Sihltaler Frühlingslauf	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.	Bahntraining	7 - 9 x 400m mit 200m Pause	Gaby Ferien
Mi 20.05.	Hügeltraining	Kreuzung beim Thalwiler Weiher	Gaby Ferien
Mi 27.05.	Intervall Runden	Brunnen Thalwil Böhni	
Mi 03.06.	Bergsprints	Chopfholz	
Sa 06.06. od. 07.06.	SSC-Velotour	Sternenberg	Details folgen zeitgerecht
Mi 10.06.	Sommernachtstraining	Besuchszentrum Sihlwald	Wildnispark Sihlwald
Mi 17.06.	Gruppenübergreifendes Training		Gruppenleitung 1: Roman Gehrig & Dominik Müller
Mi 24.06.	Singletrainlauf	Oben Thalwil	
Mi 01.07.	2 x 10 Min. MT, 5 Min TP	Kreuz und Quer im Wald Richtung Nordegge	

Wann:	Was:	Wo / Start ab:	Treffpunkt / Bemerkungen:
Mi 08.07.	Finnenbahn		
Mi 15.07.	Aufs Albishorn	ab Langnau, Treffpunkt bei Kathrin	Längeres Training
Mi 22.07.	Unterer Bähniweg, James-Weg retour	Leitung Kathrin	
Mi 29.07.	Türlerseelauf	Treffpunkt PP Türlersee	(Mit anschliessendem Grill)
Mi 05.08.	Vitaparcours		
Mi 12.08.	Pyramidenlauf	1', 2', 3', 4', 3', 2', 1'	
So 16.08.	SSC-Frühstückslauf		Aesch, Brunch auf dem Stalderhof
Mi 19.08.	Dauerlauf	Nordegge mit Schlaufe	
Mi 26.08.	Gruppenübergreifendes Training		Gruppenleitung 2: Thomas Jecklin & Stephan Bächtold
Mi 02.09.	Dauerlauf	Kilchberger Schwinget	Längeres Training
Mi 09.09.	2 x 10 Min. MT, 5 Min TP	Kreuz und Quer im Wald Richtung Nordegge	
Mi 16.09.	Fahrtspiel	Wald Thalwil	
Mi 23.09.	Hügeliger Tierparklauf dem Bach entlang		
Mi 30.09.	Intervall Runden	Dreieck Brönimann	
Sa 03.10.-Mi 07.10.	SSC-Laufreise 2026 nach Halle (Saale)		
Mi 07.10.	Dauerlauf	wo auch immer mit Fahrtspiel	
Mi 14.10.	Hügel	Gattikon - Langnau an der Sihl	
Mi 21.10.	Gruppenübergreifendes Training		Gruppenleitung 5: Gaby Vogl & Kathrin Meier
Mi 28.10.	IBM Kilchberg mit Lampensprints		25.10. Winterzeitumstellung
Mi 04.11.	Dauerlauf	Oberrieden Ebnet	
Mi 11.11.	Dauerlauf mit schnellen Einheiten	Kilchbergstrasse	
Mi 18.11.	Bahntraining	7 - 9 x 400m mit 200m Pause	
Mi 25.11.	Chopfholz		
Mi 02.12.	Thalwil Richtung Kilchberg		
Mi 09.12.	Weihnachtslauf	Weihnachtsmärkte Zürich	Treffpunkt: Parkplatz Mythenquai
Mi 16.12.	Dauerlauf	Oberrieden - Thalwil Dorf	
Mi 23.12.	Schnurilauf		letztes offizielles Training 2026