

Trainings-Programm Gruppe 6
Trainings-Periode vom 7. Januar 2026 - 23. Dezember 2026


Gruppenleiter:	Thomas Jenny, 079 510 08 99		
Stellvertreter:	Koni Tschopp, 079 629 35 80		
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.	Lampensprints > Oberrenggstrasse, Langnau	Schwerzi, Schulhaus Wolfgraben	
Mi 21.01.	Racletteabend	Emilienheim Kilchberg	Emilienheim Kilchberg, 18:30 Uhr
Mi 28.01.	Ausdauer > Adliswiler Höhenweg (Margrit)	Schwerzi, Schulhaus Wolfgraben	
Mi 04.02.	Schnurrlauf > Tierpark Langenberg	Schwerzi, Schulhaus Wolfgraben	
Mi 11.02.	Treppenläufe > Schulhaus Hofem Adliswil	Schwerzi, Schulhaus Wolfgraben	
Mi 18.02.	Lockeres Lauftraining > reformierte Kirche Adliswil	Schwerzi, Schulhaus Wolfgraben	
Mi 25.02.	Hügelläufe > rund um die Kirche Langnau (GüTraining)	Schwerzi, Schulhaus Wolfgraben	Gruppenleitung 3: Martin Glaus & Röbi Steinmann
Mi 04.03.	JEKALEI (JEde/r KAnn LEIten)	Schwerzi, Schulhaus Wolfgraben	
Mi 11.03.	Dauerlauf > Leimbach Hüslü (Dirk)	Schwerzi, Schulhaus Wolfgraben	
Mi 18.03.	Bahntraining > Brand	Schwerzi, Schulhaus Wolfgraben	
Mi 25.03.	Pyramidenlauf 1-2-3-4-3-2-1, 1 Minute Pause, Sihlhalde	Schwerzi, Schulhaus Wolfgraben	29.3. Sommerzeitumstellung
Mi 01.04.	Lockerer Lauf > Schulhaus Sihlwald	Schweikrüti Gattikon	
Mi 08.04.	Dauerlauf > Belvoir Rüslikon	Schweikrüti Gattikon	
Mi 15.04.	Bahntraining > Brand (GüTraining)	Schweikrüti Gattikon	Gruppenleitung 5: Gaby Vogl & Kathrin Meier
Mi 22.04.	Treppenlauf > Frohe Aussicht	Schweikrüti Gattikon	
Mi 29.04.	Intervall > Dreieck beim Forstschopf (Susanne)	Schweikrüti Gattikon	
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.	JEKALEI (JEde/r KAnn LEIten)	Schweikrüti Gattikon	
Mi 20.05.	Finnenbahn > Adliswil Tal (Gaby)	Schweikrüti Gattikon	
Mi 27.05.	Berglauf > Sihlwald ab Station (Silvia)	Schweikrüti Gattikon	
Mi 03.06.	Dauerlauf > rund um das Chopfholz (Susanne)	Schweikrüti Gattikon	
Sa 06.06. od. 07.06.	SSC-Velotour	Sternenberg	Details folgen zeitgerecht
Mi 10.06.	Sommernachtstraining		Wildnispark Sihlwald
Mi 17.06.	Vitaparcours (Charlotte) (GüTraining)	Schweikrüti Gattikon	Gruppenleitung 1: Roman Gehrig & Dominik Müller
Mi 24.06.	Américaine mit Staffelstab (Koni)	Schweikrüti Gattikon	
Mi 01.07.	Quer durch den Entlisberg	Steinweidstrasse 11, Kilchberg	anschliessend Grillabend bei Gaby & Koni
Mi 08.07.	Dauerlauf > Tabletten kurz (Margrit)	Schweikrüti Gattikon	dauert etwas länger
Mi 15.07.	Training nach Absprache	offen	
Mi 22.07.	Training nach Absprache	offen	
Mi 29.07.	Training nach Absprache	offen	

Wann:	Was:	Wo / Start ab:	Treffpunkt / Bemerkungen:
Mi 05.08.	Training nach Absprache	offen	
Mi 12.08.	Training nach Absprache	offen	
So 16.08.	SSC-Frühstückslauf		Aesch, Brunch auf dem Stalderhof
Mi 19.08.	Trail auf schmalen Pfaden (Susanne)	Schwekrütli Gattikon	
Mi 26.08.	JEKALEI (JEde/r KAnn LEIten) (GüTraining)	Schwekrütli Gattikon	Gruppenleitung 2: Thomas Jecklin & Stephan Bächtold
Mi 02.09.	Dauerlauf > 3-Seen-Lauf (Charlotte)	Schwekrütli Gattikon	dauert etwas länger
Mi 09.09.	Intervall > zwischen Sihlmatte und Steg	Schwekrütli Gattikon	
Mi 16.09.	Lockerer Lauf > Höhenweg Oberrieden	Schwekrütli Gattikon	
Mi 23.09.	Hügel > 2-Täler-Lauf (Susanne)	Schwekrütli Gattikon	
Mi 30.09.	Finnenbahn > Gattikon	Schwekrütli Gattikon	
Sa 03.10.-Mi 07.10.	SSC-Laufreise 2026 nach Halle (Saale)		
Mi 07.10.	Lockerer Lauf > Böni/Oberrieden	Schwekrütli Gattikon	
Mi 14.10.	Bahntraining > Brand	Schwekrütli Gattikon	
Mi 21.10.	Dreieck Migros Langnau (GüTraining)	Schwekrütli Gattikon	Gruppenleitung 4 Roger Neukom & Irene Breitmaier
Mi 28.10.	Pyramidenlauf 1-2-3-4-3-2-1, 1 Minute Pause, Sihlhalde	Schwekrütli Gattikon	25.10. Winterzeitumstellung
Mi 04.11.	Lockeres Laufen im Tierpark	Schwekrütli Gattikon	
Mi 11.11.	JEKALEI (JEde/r KAnn LEIten)	Schwekrütli Gattikon	
Mi 18.11.	Kreuz und Quer durch Thalwil	Schwekrütli Gattikon	
Mi 25.11.	Vollmondlauf (Krete zum See)	Schwekrütli Gattikon	Vollmond am 24.11.26
Mi 02.12.	Latemensprints > Garage Küry Rüslikon	Schwekrütli Gattikon	
Mi 09.12.	Lockeres Laufen > Weihnachtsbeleuchtung Oberrieden	Schwekrütli Gattikon	
Mi 16.12.	Lockeres Laufen > Weihnachtsbeleuchtung Oberrieden	Schwekrütli Gattikon	
Mi 23.12.	Jahresabschluss-Lauf (Susanne)	Schwekrütli Gattikon	letztes offizielles Training 2026
	Ideen für Trainings nach Absprache		weitere Termine
	Au, anschliessend Apéro im Segelclubhaus (Peter)	Au, Parkplatz Rietli	GV 13.3
	Türlersee (um den See, anschliessend Verpflegung im Campingrestaurant)		Sommernachtsfest 10.6.2026
	Steinhauserweiher		Fussball-WM 11.6.-19.7
	Vitaparcours Entlisberg		Jahresabschluss 2026 > 2. Hälfte Januar 2027
	Hinunter zum See		
	Entlang den Schrebergärten		Gemeinsames Einlaufen > findet nicht mehr statt
	Frohe Aussicht		
	Brunnenlauf Zimmerberg		