

Trainings-Programm Dienstag Gruppe 1

Trainings-Periode vom 6. Januar 2026 - 22. Dezember 2026

Gruppenleiter: Brigitte Kälin

Stellvertreter: Verena Iseli



Training: Schweikrüti Gattikon, wenn nicht anders vermerkt, jeweils von 9.00 - ca.10.00 Uhr

Wann:	Was:	Treffpunkt:	Umgebung:
Di 06.01.	Schnurrilauf		Adliswil, Chopfholz
Mi 07.01.	Neujahrsapero	Foyer Schulhaus Schwerzi	
Di 13.01.	3-Eck Läufe		Richtung Nordecke
Di 20.01.	Bergsteigerung		Frühlingslaufstrecke ü/Singletrail
Di 27.01.	kurze Runden		Finnenbahn
Di 03.02.	Laufschule / Treppenrunden		Tierpark Langnau
Di 10.02.	lange Runden		Waldweiher
Di 17.02.	Bergsprungschule / Singletraill		Nordecke
Di 24.02	Treppen		Oberrieden
Di 03.03	8 x 1 Min.		Sihlwald - Langnau
Di 10.03.	Berglauf	Parkplatz Tierpark Langnau	Rinderweid
Fr 13.03.	36. GV SSC Langnau	Detaillierte Info's folgen	Gemeindesaal Schwerzi
Di 17.03.	Laufschule / längerer Steigerungslauf		Nordecke (nicht Singletrail)
Di 24.03.	lange Runden		Schweikrüti
Di 31.03.	Bergsprints 2x10x30/20/10		Chopfholzhütte
Di 07.04.	3-Eck Läufe		Oberrieder Hütte
Di 14.04.	Pyramiden		Sihl links
Di 21.04.	Lampensprints		Kilchberg
Di 28.04.	Sprungschule / Runden		Rundebahn / Finnenbahn
Mi 29.4.	SSC Challenge (5km Lauf)	Schweikrüti 18.45	Schweikrüti
Mi 01.05.	Sihltaler Frühlingslauf	gemäss Helfereinsatz	Schulhaus Schweikrüti
Di 05.05.	Laufschule / Hügelsprints		Tierpark Langnau
Di 12.05.	lange Runden evt. Treppen Schweikrüti		Waldweiher
Sa 16.05	Sola-Stafette	Anmeldung bereits erfolgt.	Umgebung Zürich
Di 19.05.	Singletraill retour Pyramiden		Nordecke
Di 26.05.	Treppen		Oberrieden
Di 02.06.	Berglauf	Parkplatz Tierpark Langnau	Rinderweid
Sa 06.06.	Velotour (7.6. Verschiebungsdatum)	Detaillierte Info's folgen	Zürcher Oberland / Sternenberg

Wann:	Was:	Treffpunkt:	Umgebung:
Di 09.06.	Bergsprints		Adliswil, Chopfholz
Mi. 10. oder 17.6.	Sommernachtstraining	Detaillierte Info's folgen	Sihlwald
Di 16.06.	Sprungschule / 3-Eck Läufe		Richtung Nordecke
Di 23.06.	Pyramiden		Frühlingslaufstrecke
Di 30.06.	Treppensprints		Sihlwald - Langnau
Di 07.07.	Runden		Rundebahn / Finnenbahn
Do 09.07.	Fun-Triathlon (einzel + Stafette)	Detaillierte Info's folgen	Türlersee
Di 14.07.	Laufschule / Treppenrunden		Tierpark Langnau
Di 21.07.	Schnurrilauf		Türlersee
Di 28.07.	Schnurrilauf		Hedingerweiher
Di 04.08.	4-Eck Partnerläufe		Tennisplätze
Di 11.08.	lange Runden		Schweikrüti
Di 18.08.	Treppen Hiit		Tierpark Langnau
Di 25.08.	Singletrail retour 8 x 1 Min.		Nordecke
Di 01.09.	Lampensprints		Kilchberg
Di 08.09.	Pyramiden		Sihl links
Di 15.09.	Berglauf	Parkplatz Tierpark Langnau	Rinderweid
Di 22.09.	Laufschule / längerer Steigerungslauf		Nordecke (nicht Singletrail)
Di 29.09.	lange Runden		Waldweiher
03.-07.10.	SSC-Clubreise	Detaillierte Info's folgen	nach Halle
Di 06.10.	3-Eck Läufe		Oberrieder Hütte
Di 13.10.	Runden		Rundebahn / Finnenbahn
Di 20.10.	Laufschule / Hügel-sprints		Tierpark Langnau
Di 27.10.	Bergsprints		Chopfholzhütte
Di 03.11.	Treppen		Oberrieden
Di 10.11.	8 x 1 Min.		Sihlwald - Langnau
Di 17.11.	Lampensprints		Thalwil
Di 24.11.	Bergsteigerung		Frühlingslaufstrecke ü/Singletrail
Di 01.12.	Singletrail		Nordecke
Di 08.12.	Berglauf	Parkplatz Tierpark Langnau	Rinderweid
Di 15.12.	Brand spezial		ab Brand
Di 22.12.	Nordecke spezial		letztes offizielles Training 2020!