

Trainings-Programm Gruppe 2

Trainings-Periode vom 5. Januar 2022 - 28. Dezember 2022

Gruppenleiter: Thomas Jecklin, 077 407 66 73, petojeck@bluewin.ch

Stellvertreter: Stefan Meier, 079 365 70 38, familie@meierstefan.ch



Besammlungen: 5.1. - 23.3.2022: Schwerzi Langnau - beim Eingang Schulhaus Wolfgraben 3, jeweils 18.50 Uhr

30.3. - 28.12.2022: Schweikrüti Gattikon, vor dem Schulhauseingang, jeweils 18.50 Uhr

Wann:	Was:	Wo / Start ab:	Treffpunkt / Bemerkungen:
Mi 05.01.	Rinderweid		
Mi 12.01.	SSC-Neujahrs-Apéro & Kleider-Anprobe		Kleideranprobe nur vor dem Training und dem Apéro
Mi 19.01.	Laternensprint auf den Albis		
Mi 26.01.	von der einen Brücke zur andern Brücke	Langnau - Adliswil	oder Schnee Training
Mi 02.02.	Slalom	Albis	
Mi 09.02.	Belastung von der Busstation ↔	Im Mitteleimbach bis Rebweg	oder Schnee Training
Mi 16.02.	Langnau Belastung vom Fuhrsteig bis	Hehlweg (Höchi) 3x	oder Schnee Training
Mi 23.02.	evtl. mit der Gruppe 3,4,5	«Eine/r rennt und eine/r läuft - grosse Runde»	Langnau
Mi 02.03.	4 x Kirchenstutz	Langnau	
Mi 09.03.	6 x 3' mit 1' Pause		
Mi 16.03.	Kirche Adliswil je 3x		
Mi 23.03.	Rengger Runden x 3		27.3. Sommerzeitumstellung
Mi 30.03.	Belastung von Unteralbis (Winzelen) Albipasshöhe		
Mi 06.04.	Flach Sihlbrugg 4 x 8' mit 3' Pause		
Mi 13.04.	1. SSC-Tempolauf 2022		Start: 18.50 Uhr
Mi 20.04.	Spinnerweg in 4 Etappen		
Mi 27.04.	evtl. mit der Gruppe 3,4,5	«Folge dem richtigen Pfad»	
Sa 01.05.	20. Sihltaler Frühlinglauf	Gattikon	Bei unserem Lauf sind wir vor allem Helfer!
Mi 04.05.	6 x 3' mit 1' Pause		
Mi 11.05.	Horgener Bergsprint, ca. 10' Überzeit		
Mi 18.05.	Tableten vom Camping Sihlwald	bis Schulhaus Horgenberg	
Mi 25.05.	6 x 2 Runden Finnenbahn		
Mi 01.06.	Trail Runs 3 Runden		

Mi 08.06.	Trail Runs 3 Runden		
Sa 11.6. - Mi 15.6.	SSC-Laufreise 2022 nach Görlitz (voraussichtlich)		
Mi 15.06.	Strecke Frühlinglauf		
Mi 22.06.	Sommernachtstraining		Start: 19:30 Uhr Kopfholzhütte
Mi 29.06.	evtl. mit der Gruppe 1,3,4,5	«Coupiertes Dreieck in 2er Teams»	Banegghütte Thalwil
Mi 06.07.	Felseneggsprint, ca. 20' Überzeit		
Mi 13.07.	Flach 2 x 15' mit 4' Pause		
Mi 20.07.	Vitaparcours Gattikon		
Mi 27.07.	4 x 4' mit 2' Pause coupiert		
Mi 03.08.	Treppenlauf Oberrieden 3x		
Mi 10.08.	Türlensee - anschl. Grillieren am See		
Mi 17.08.	4 x 1,6 Km Holderhütte		
Mi 24.08.	Belastung 20' Flach, ca. 10 Min. Überzeit	Horgener Bergweiher	
Mi 31.08.	evtl. mit der Gruppe 3,4,5	Abkürzungen»	Gattikon mindestens 2 Runden
Mi 07.09.	2.SSC-Tempolauf 2022		Start: 18.50 Uhr
Mi 14.09.	6x um den Gattiker Waldweiher		
So 18.09.	SSC-Frühstückslauf	Wädenswil	Weitere Informationen folgen!
Mi 21.09.	Fahrtspiele 3' 4' 5' 4' 3' mit 2' Pause		
Mi 28.09.	von der einen Brücke zur andern Brücke	Geissen oder Ziegen Training	
Mi 05.10.	einlaufen bis Horgen Belastung an der Seestrasse	bis Thalwil Schiff Station	
Mi 12.10.	Pyramide 3' 4' 5' 5' 4' 3' mit 2' Pause		
Mi 19.10.	10 x 1 Runden Finnenbahn		
Mi 26.10.	evtl. mit der Gruppe 3,4,5	«Überraschungs-Training»	30.10. Winterzeitumstellung
Mi 02.11.	Hallenbad Adliswil		
Mi 09.11.	Etzliberg 3 Runden		
Mi 16.11.	3 x 4' mit 2' Pause coupiert		
Mi 23.11.	Finnenbahn 4 x 4 Runden		
Mi 30.11.	1. Schnurrilauf		
Mi 07.12.	Chlaus-Lauf (mit spez. Einlage)		
Mi 14.12.	2. Schnurrilauf		
Mi 21.12.	3. Schnurrilauf		
Mi 28.12.	4. Schnurrilauf		letztes offizielles Training 2022!