

Trainings-Programm Gruppe 3

Trainings-Periode vom 4. Januar 2012 - 19. Dezember 2012

Gruppenleiter: Martin Glaus / Tel. 044 722 21 04 (P) oder 056 310 22 93 (G) / martin.glaus@psi.ch

Stellvertreter: Röbi Steinmann / Tel. 044 722 32 83 / 079 958 56 90 / robert.steinmann@ekz.ch

Training: 4.1.12 - 21.3.12 in Langnau, 28.3.12 - 19.12.12 in Gattikon, wenn nicht anders vermerkt, jeweils von 18.50 - 20.00 Uhr



Wann:	Was:	Wo:	Treffpunkt	kleiner Laufkalender
Mi 04.01.	Neujahrslauf mit Neujahrs-Apéro		Schwerzi, Langnau	
Mi 11.01.	Lampensprints	Adliswil	Schwerzi, Langnau	14.01. Neujahrslauf Dietikon (ZLC)
Mi 18.01.	Rinderweid (im Schnee?)	Rinderweid-Albispass-Langnau	Schwerzi, Langnau	20.01. SSC GV
Mi 25.01.	Tempoeinlagen oder Schneelauf	Tierpark oder Sihlwald	Schwerzi, Langnau	29.01. Reppischtallauf Stallikon
Mi 01.02.	Eis(kunst)lauf mit Skiwasser	Eisbahn Brand / Heuelstr. 4d (Skiwasser)	Eisbahn Brand (Thalwil)	
Mi 08.02.	Intervalle 4 x 3'	Sihlufer Adliswil	Schwerzi, Langnau	
Mi 15.02.	Dauerlauf	Leimbach retour	Schwerzi, Langnau	
Mi 22.02.	Intervalle auf und ab	Bermuda-Dreieck	Schwerzi, Langnau	25.02. Bremgartner Reusslauf
Mi 29.02.	Treppenlauf	Langnau Fuhrsteig	Schwerzi, Langnau	03.03. Laufsporttag Winterthur (ZLC)
Mi 07.03.	Bahntraining Pyramide	Brand (Thalwil)	Brand (Thalwil)	
Mi 14.03.	Rengger-Chilbi	Oberrengg	Schwerzi, Langnau	17.03. Kerzerslauf
Mi 21.03.	Dauerlauf – Tempolauf – Dauerlauf	Rüschlikon	Schwerzi, Langnau	25.3. Sommerzeitumstellung ; 24.03. Badener Limmatlauf
Mi 28.03.	Dauerlauf (verlängert)	Leimbach – Entlisberg	Schweikrüti, Gattikon	1. Training in Gattikon ; 31.03. Männedörfler Waldlauf (ZLC)
Mi 04.04.	Bahntraining 5000m-Lauf	Brand (Thalwil)	Brand (Thalwil)	07.04. GP Fricktal Osterlauf
Mi 11.04.	Berglauf: Spinnerweg	Sihlwald	Schweikrüti	14.04. GP Dübendorf (ZLC)
Mi 18.04.	Einlaufen Zürich Marathon	Frühlingslauf	Schweikrüti	22.04. Zürich Marathon
Mi 25.04.	Schoggichugelilauf	Zimmerberg	Schweikrüti	28.04. Luzerner Stadtlaf
Di 01.05.	Sihltaler Frühlingslauf	Gattikon		
Mi 02.05.	Bahntraining (3x 2000m)	Brand (Thalwil)	Brand (Thalwil)	05.05.Sola-Staffette, 06.05. Winterthur Marathon
Mi 09.05.	Dauerlauf (verlängert)	Steichratte	Schweikrüti	14.05. GP Bern
Mi 16.05.	1 Runde Dauerlauf / 1 Runde Tempolauf	Zimmerberg	Schweikrüti	17.05. Flughafenlauf (ZLC)
So 20.05.	Frühstückslauf	Rüschlikon		
Mi 23.05.	Américane	Waldweiher	Schweikrüti	
Sa 26.05.	Hügellauf	Chopfholz	Schweikrüti	26.05. Pfingstlauf Wohlen
Mi 30.05.	Dauerlauf (verlängert mit Beizenstop)	Felsenegg-Buchenegg-Rinderweid	Schweikrüti	02.06. LGT
Mi 06.06.	Bahntraining 5x 1km	Brand (Thalwil)	Brand (Thalwil)	07.-09.06. Bieler Lauftage, 09.06. Zumikerlauf (ZLC)
Mi 13.06.	Dauerlauf	Sihlwald / Tabletten	Schweikrüti	16.06. Wylandlauf (ZLC); 17.06. Bannalper Berglauf
Mi 20.06.	Forchlauf (7.5, 15 oder 21.5 km)	Fluntern	Schweikrüti	23.06. GR-Marathon, 24.06. Aletsch-Halbmarathon
Mi 27.06.	Dauerlauf (verlängert)	Bergweiher	Schweikrüti	29.06. Klöntalerseelauf, 01.07. Murilauf
Mi 04.07.	Sommernachtstraining	Sihlwald		07.07. Zermatt-Marathon
Mi 11.07.	Bahntraining: 10x600m	Brand (Thalwil)	Brand (Thalwil)	
Mi 18.07.	Sommerschulferien	Programm nach Ansage		20.07. Aegeriseelauf
Mi 25.07.	Sommerschulferien	Programm nach Ansage		28.07. Swiss-Alpine Marathon; 29.07. Täschalplauf
Mi 01.08.	Sommerschulferien	Programm nach Ansage		04.08. Glacier 3000 Run; 10.08. Wägitalerseeelauf
Mi 08.08.	Sommerschulferien	Programm nach Ansage		12.08. Rigi-Berglauf, 13.-17.08. 5-Tage Berglaufcup
Mi 15.08.	Sommerschulferien	Programm nach Ansage		18.08. Inferno, 18.08. Sihlseeelauf, 18.08. Mountainman
Mi 22.08.	Berglauf (verlängert)	Hochwacht	Schweikrüti	26.08. Matterhornlauf
Mi 29.08.	Dauerlauf mit 4x 3' Min.	Sihlufer	Schweikrüti	01.09. Rütlauf (ZLC)

Wann:	Was:	Wo:	Treffpunkt	kleiner Laufkalender
Mi 05.09.	Bahntraining: 2x(5x 400)m	Brand (Thalwil)	Brand (Thalwil)	08.09. Jungfrau-Marathon, 08.09. Türlerseelauf (ZLC)
Mi 12.09.	1 Runde Dauerlauf / 1 Runde Tempolauf	Sihlhalde	Schweikrüti	
Mi 19.09.	1' Intervalle	Zimmerberg	Schweikrüti	22.09. Greifenseelauf
Mi 26.09.	Dauerlauf mit Treppeneinlage	Oberrieden	Schweikrüti	30.09. Pfäffikerseelauf (ZLC)
Mi 03.10.	Bahntraining 5000m Lauf	Brand (Thalwil)	Brand (Thalwil)	07.10. Murtenlauf
Mi 10.10.	Temporunden	Brand	Schweikrüti	13.10. Hallwilerseelauf
Mi 17.10.	Hügellauf	Thalwil	Schweikrüti	21.10 Transviamala
Mi 24.10.	Dauerlauf	Langnau – Adliswil	Schweikrüti	28.10. Winterzeit ; 30.10. Luzern Marathon, 30.10. Lausanne Marathon
Mi 31.10.	Tempoläufe flach und Berg	Thalwil – Rüslikon	Schweikrüti	04.11. Walliseller Lauf
Mi 07.11.	Bahntraining: Sprints	Brand (Thalwil)	Brand (Thalwil)	11.11. Maratona Ticino
Mi 14.11.	Dauerlauf mit Tempoeinlagen	Horgen – Oberrieden	Schweikrüti	18.11. Frauenfelder (Marathon)
Mi 21.11.	Bergsprints	Chilestutz	Schweikrüti	24.11. Basler Stadtlaf
Mi 28.11.	Dauerlauf mit Panorama	Thalwil	Schweikrüti	
Mi 05.12.	Bahntraining: Pyramide	Brand (Thalwil)	Brand (Thalwil)	
Mi 12.12.	Dauerlauf	Rüslikon	Schweikrüti	16.12. Zürcher Silvesterlauf
Mi 19.12.	Weihnachtslauf im Schnee?	Zimmerberg	Schweikrüti	31.12. Gippinger Stauseelauf