

Trainings-Programm Gruppe 5

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

Gruppenleiter: **Beat Wartmann**, Tel. 044 726 10 16, 079 677 19 80, E-Mail beat.horgen3@bluemail.ch

Stellvertreterin: **Doris Keller**, Tel. 044 715 44 96, 079 273 08 85, E-Mail doriskeller9@gmail.com

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 / Bemerkungen:	Mini Lauf-Guide:
Mi 04.01.	Neujahrslauf mit Neujahrs-Apéro	Langnau «Oberdorf»	Kleider mitnehmen!	7.1. Swiss Snow Walk & Run, Arosa 14.1. Zürcher Neujahrslauf Dietikon
Mi 11.01.	Auf + ab + links + rechts durch Langnau	Langnau total		
Mi 18.01.	Dauerlauf flüssig, Steigerungseinlagen	Langnau/Adliswil/Sihl		
Mi 25.01.	Schnee-Berglauf	Albis		29.1. Reppischtalllauf
Mi 01.02.	Hügelsprints	Langnau «Unterdorf»		
Mi 08.02.	KM-Läufe	Gattikon «Brand»		
Mi 15.02.	Dauerlauf mässig	Langnau/Rüschlikon		
Mi 22.02.	Schnurilauflauf	«Chli Hüüsli»		25.2. Bremgarter Reusslauf
Mi 29.02.	Einfache Pyramide 2-3-4-5-6	Langnau/Rüschlikon		
Sa 03.03.	Dauerlauf, 22 km, sehr locker	Langnau-Sihlbrugg-Langnau	09.30 Uhr Treffpunkt Start alter Sihlwaldlauf	3.3. Laufsporttage Winterthur
Mi 07.03.	Steigerungsläufe	Langnau/Adliswil/Sihl		
Sa 10.03.	Langer Dauerlauf	Meilen - Horgen	09.00 bei Schindi oder 09.10 an der Fähre	
Mi 14.03.	Dauerlauf, locker, mit kurzen Steigerungen	Rüschlikon/Chopfholz		
Sa 17.03.	Doris Keller-Lauf spezial	?????????	Details folgen nach	17.3. Kerzerslauf
Mi 21.03.	Auf + ab + links + rechts durch Langnau	Letztes Training in Langnau!!!!		24.3. Badener Limmatlauf
Sa 24.03.	Unterwegs mit den "Gattikern"	Gattikon	09.15 Uhr, Hofstrasse Gattikon, 14-18-22 oder mehr km	25.3. Sommerzeitumstellung
Mi 28.03.	Dauerlauf, locker, 1 schneller KM	Chopfholz / Sihltal	1. Training in Gattikon	
Sa 31.03.	Langer Dauerlauf	Meilen - Horgen	09.00 bei Schindi oder 09.10 an der Fähre	31.3. Männedörfli Waldlauf
Mi 04.04.	Hügellaufe	Zimmerberg		
Sa 07.04.	Gattikon-Häxätääli-Schönenberg	Gattikon	09.30 Uhr, Schweikrüti	7.4. GP Fricktal
Mi 11.04.	Schnurilauflauf, 6 kurze Steigerungen	Horgenberg		9.4. Bündner Frühlingslauf
Sa 14.04.	Frühstückslaufstrecke, ca. 25 km	Rüschlikon-Zürich-Rüschlikon	Parkplätze Duttipark	14.4. GP Dübendorf
Mi 18.04.	Dauerlauf, mässig, kurze Steigerungen	Sihltaler Frühlingslauf		
Sa 21.04.	Sihlwaldlauf, alte Strecke	Sihlwald	09.30 Uhr, Treffpunkt Start alter Sihlwaldlauf	
So 22.04.	10. Zürich Marathon	Zürich	alle Nicht-Marathonis sind an der Strecke!	
Mi 25.04.	Marathon-Katerlauf	Zimmerberg		
Sa 28.04.	Sihltaler Frühlingslauf mit Zusatzschleife	Gattikon / Tableten	09.30 Uhr Schweikrüti	
Di 01.05.	Sihltaler Frühlingslauf	Gattikon	Bei unserem Lauf sind wir vor allem Helfer!	
Mi 02.05.	KM-Läufe	Nordegga		5.5. Sempachersee Halbmarathon
Sa 05.05.	Dauerlauf, 22 km, locker	Langnau-Sihlbrugg-Langnau	09.30 Uhr Treffpunkt Start alter Sihlwaldlauf	5.5. SOLA-Staffette

Samstags-Trainings im Januar und Februar jeweils nur nach kurzfristiger Absprache. Die offiziellen Samstags-Trainings starten ab 3. März 2012

Wann:	Was:	Wo:	Treffpunkt / Bemerkungen:	Mini Lauf-Guide:
Mi 09.05.	Schnurilauf, 6 kurze Steigerungen	Zimmerberg		6.5. Winterthur Marathon
Sa 12.05.	GP Bern oder «Kleine Üetlibergrunde»	Langnau-Leimbach-Uetli-Albishorn	09.30 Uhr, Treffpunkt beim «Szenario»	
Mi 16.05.	Fahrtspiele 2-3-4-5-4-3-2	Horgenberg	Pausen je 2'	17.5. Flughafenlauf
So 20.05.	Frühstückslauf	Rüschlikon	Kleider mitnehmen!	
Mi 23.05.	Sihlwaldlauf, alte Strecke	Sihlwald	19.00 Uhr, Treffpunkt Start alter Sihlwaldlauf	
Sa 26.05.	Langer Dauerlauf	Langnau/Schweikhof/Hausen/Langnau	09.30 Uhr, Treffpunkt Start alter Sihlwaldlauf	26.5. Pfingstlauf Wohlen
Mi 30.05.	Intervall-Läufe à gogo	Horgenberg		2.6. LGT Alpin Marathon
Sa 02.06.	Rund um den Greifensee	Maur	10.00 Uhr, Treffpunkt grosser Parkplatz Schiffsteg	2.6. Baldeggersee-Lauf
Mi 06.06.	Schnurilauf, 6 kurze Steigerungen	Horgenberg		3.6. Männlichen Halbmarathon
Sa 09.06.	8. Zwei-Seen-Lauf	Tannheimertal (Oesterreich)	25,5 km oder 12,5 km oder 7,2 km	8./9.6. 100 km Biel
Mi 13.06.	Marathon-Katerlauf	Chopfholz / Sihltal		10.6. Schweiz. Frauenlauf Bern
Sa 16.06.	«Kleine» Üetlibergrunde	Langnau-Leimbach-Uetli-Albishorn	09.00 Uhr, Treffpunkt beim «Szenario»	16.6. Défi Val-de-Travers
Mi 20.06.	Forchlauf	Zürichberg	Hochschulsporanlage Fluntern, beim Zoo	16.6. Wylandlauf
Sa 23.06.	Gattikon-Häxätääli-Schönenberg	Gattikon	09.00 Uhr, Schweikrüti	23.6. Graubünden Marathon
Mi 27.06.	Langer Dauerlauf «Saverio Spezial»	Gattikon - Cham	18.00 Start alter Sihlwaldlauf	24.6. Aletsch Halbmarathon
Sa 30.06.	Unterwegs mit den "Gattikern"	Gattikon	09.15 Uhr, Hofstrasse Gattikon, 14-18-22 oder mehr km	
Mi 04.07.	Sommernachtstraining	Sihlwald	Kleider mitnehmen!	
Sa 07.07.	Trainings-Rigi-Berglauf	Arth - Rigi-Kulm 11,3 km, 1380 HM	Details folgen nach	7.7. Zermatt Marathon
Mi 11.07.	KM-Läufe	Nordeggä		
Sa 14.07.	Hans Walser-Lauf spezial	Meilen/Stäfa	Details folgen nach	
Mi 18.07.	Legt euch in die Riemen!	Züri-Pfütze	Es wird gerudert und Details folgen nach!	
Fr 20.07.	Aegeriseelauf, 14,5 km	Oberägeri	19.00 Uhr	
Mi 25.07.	Lockerer Dauerlauf, 2 km flüssig	Horgenberg		
Sa 28.07.	Swiss Alpine K21 / K31 / C42 / K42 / K78	Davos	Mann / Frau ist einfach dabei!	
Mi 01.08.	Marathon-Katerlauf	Horgenberg		
Sa 04.08.	Bernhard Möhrle-Lauf spezial	Hausen am Albis	Details folgen nach	4.8. Glacier 3000 Run
Mi 08.08.	Steigerungsläufe	Sihltal		
Sa 11.08.	Langer Dauerlauf	Langnau/Schweikhof/Hausen/Langnau	09.00 Uhr, Treffpunkt Start alter Sihlwaldlauf	12.8. Sierre-Zinal
Mi 15.08.	«Horgener Terrassenfest»	Auf der Terrasse !!!!	Kleider mitnehmen!	18.8. Sihlseelauf Einsiedeln
So 19.08.	33. Engadiner Sommerlauf	Sils Maria	10.00 Uhr, 27 km	18.8. Inferno Halbmarathon
Mi 22.08.	Fahrtspiele 2-3-4-5-4-3-2	Horgenberg	Pausen je 2'	26.8. Int. Matterhornlauf
Sa 25.08.	Dauerlauf, 22 km, sehr locker	Langnau-Sihlbrugg-Langnau	09.00 Uhr, Treffpunkt Forsthaus Sihlwald	26.8. Event Rothenburg
Mi 29.08.	Schnurilauf	Horgenberg		
Sa 01.09.	Unterwegs mit den "Gattikern"	Gattikon	09.15 Uhr, Hofstrasse Gattikon, 14-18-22 oder mehr km	1.9. Rüttilauf
Mi 05.09.	Sihlwaldlauf, alte Strecke	Sihlwald	18.30 Uhr, Treffpunkt Start alter Sihlwaldlauf	8.9. Türlerseelauf
Sa 08.09.	Rund um den Zürcher Obersee	Ab Pfäffikon SZ	Details folgen nach	8./9.9. Jungfrau-Marathon
Mi 12.09.	KM-Läufe	Nordeggä		

Wann:	Was:	Wo:	Treffpunkt / Bemerkungen:	Mini Lauf-Guide:
Sa 15.09.	Markus Fasnacht-Lauf spezial	Lenzburg	Details folgen nach	
Mi 19.09.	Sihltaler Frühlinglauf im Frühherbst	Sihltal		22.9. Greifenseelauf
Sa 22.09.	111 km Rund um den Zürichsee	Start auf dem Sechseläutenplatz	2-3 6er Teams sind am Start!	23.9. Berlin-Marathon
Mi 26.09.	Dauerlauf, locker, kurze Steigerungen	Horgenberg		30.9. Stralugano
Sa 29.09.	Schindi-Lauf spezial	Horgen	Details folgen nach	30.9. Pfäffikerseelauf
Mi 03.10.	Steigerungsläufe	Rüschlikon		
So 7.10.	Sparkasse Marathon 3 Länder	Bodensee	Verschiedene Distanzen	7.10. Murten-Fribourg
Mi 10.10.	Dauerlauf mässig, 1 km flüssig	Chopfholz/Sihl		
Sa 13.10.	Hallwilerseelauf	Beinwil	ab 13.30 Uhr	
Mi 17.10.	Schnurilauf	Rüschlikon/Kilchberg		20.10. Uetliberglauf
Sa 20.10.	Unterwegs mit den "Gattikern" und Reserve	Gattikon	09.15 Uhr, Hofstrasse Gattikon, 14-18-22 oder mehr km	
Mi 24.10.	Dauerlauf locker, 1,5 km flüssig	Gattikon/Kilchberg		21.10. Transviamalalauf
Sa 27.10.	Gattikon-Häxätääli-Schönenberg	Gattikon	09.30 Uhr, Schweikrüti	28.10. Lausanne Marathon
So 28.10.	Luzern Marathon	Luzern		28.10. Winterzeitumstellung
Mi 31.10.	Marathon-Katerlauf	Rüschlikon		
Sa 03.11.	Rund um den Greifensee	Maur	10.00 Uhr, Treffpunkt grosser Parkplatz Schiffsteg	4.11. Wallisellerlauf
So 04.11.	New York Marathon	Big Apple	Muss man einmal im Leben gemacht haben!!!!	
Mi 07.11.	KM-Läufe	Thalwil «Brand»		11.11. Maratona Ticino
Mi 14.11.	Fahrtspiele 2-3-4-5-4-3-2	Rüschlikon/Kilchberg		18.11. Frauenfelder
Mi 21.11.	Weihnachtsbeleuchtungslauf	Langnau		
Mi 28.11.	Weihnachtsbeleuchtungslauf	Thalwil/Rüschlikon		
Mi 05.12.	100 Christbäume sind gefragt	Rüschlikon/Kilchberg		
Mi 12.12.	Dauerlauf locker, 1,5 km flüssig	Gattikon/Kilchberg		16.12. Zürcher Silvesterlauf
Mi 19.12.	Schnurilauf	Thalwil		
Sa 22.12.	«d'Wienacht im Föifi»	????	10.00 Uhr! Kleider mitnehmen!	
Sa 29.12.	Jahres-Auslaufen, locker	Thalwil/Oberrieden	Nussgipfel-Lauf	
	Vorgeschlagene Föifi-Gruppenziele			
	Wichtige Termine - nicht verpassen!			
	Kulinarische Trainings - nicht verpassen!			

Samstags-Trainings im November und Dezember jeweils nur nach kurzfristiger Absprache. Die offiziellen Samstags-Trainings starten wieder im März 2013.