

## Trainings-Programm Gruppe 6

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

Gruppenleiter: Paul Gisler 079 438'82'13

Stellvertreter: Margrit Schmid 044 710'02'42

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:
<b>Mi 04.01.</b>	<b>Neujahrslauf mit Neujahrs-Apéro</b>	<b>Schwerzi</b>	
Mi 11.01.	Dauerlauf		
Mi 18.01.	Rundenläufe in Langnau		
Mi 25.01.	Leimbach -Hüsli		
Mi 01.02.	Treppenlauf Hofern		
Mi 08.02.	Dauerlauf		
Mi 15.02.	Lampensprints		
Mi 22.02.	Sihl - Adliswil Sood		
Mi 29.02.	Dauerlauf		
Mi 07.03.	Steigerungslauf		
Mi 14.03.	Leimbach -Hüsli		
Mi 21.03.	Dauerlauf		<b>25.3. Sommerzeitumstellung</b>
Mi 28.03.	Gruppenabend unter der Leitung von Regula	in Thalwil nach Ansage	<b>1. Training in Gattikon</b>
Mi 04.04.	Strecke Frühlingslauf		
Mi 11.04.	Hügelläufe		
Mi 18.04.	Dauerlauf		
Mi 25.04.	Treppenlauf Oberrieden		
<b>Di 01.05.</b>	<b>Sihltaler Frühlingslauf</b>	<b>Gattikon</b>	
Mi 02.05.	Lockerer Dauerlauf		
Mi 09.05.	Tableten		
Mi 16.05.	Fahrtspiele		
<b>So 20.05.</b>	<b>Frühstückslauf</b>	<b>Rüschlikon</b>	
Mi 23.05.	Dauerlauf		
Mi 30.05.	Fahrtspiele		
Mi 06.06.	3 -Seenlauf		
Mi 13.06.	Dauerlauf		
Mi 20.06.	Tableten		
Mi 27.06.	Finnenbahn		
<b>Mi 04.07.</b>	<b>Sommernachtstraining</b>	<b>Sihlwald</b>	
Mi 11.07.	Spinnerweg Albishorn		
Mi 18.07.	Ferien nach Ansage		
Mi 25.07.	Ferien nach Ansage		
Mi 01.08.	Ferien nach Ansage		
Mi 08.08.	Ferien nach Ansage		
Mi 15.08.	Ferien nach Ansage		
Mi 22.08.	Steichratte		
Mi 29.08.	Kilometerläufe an der Sihl		
Mi 05.09.	Spinner -Isebnähliweg		
Mi 12.09.	Hügelläufe		
Mi 19.09.	Dauerlauf		
Mi 26.09.	Steigerungslauf		
Mi 03.10.	Dauerlauf		
Mi 10.10.	Ein paar Runden auf der Bahn		
Mi 17.10.	Dauerlauf		
Mi 24.10.	Lampensprints		<b>28.10. Winterzeitumstellung</b>
Mi 31.10.	Kirche Kilchberg		
Mi 07.11.	Quer durch Langnau		
Mi 14.11.	Dauerlauf		
Mi 21.11.	Hügelläufe Sihlhalde		
Mi 28.11.	Vollmondlauf		
Mi 05.12.	Fahrtspiele		
Mi 12.12.	Dauerlauf		
Mi 19.12.	Vielleicht gibt es noch einen Apéro		