



Training am Mittwochabend

Im Sihltaler Sportclub (SSC) finden jeden Dienstagmorgen und Mittwochabend Walking- und Jogging-Trainings in Gruppen statt.

Sihltaler Sportclub – Joggen und Walken durch die Jahreszeiten

Beat Wartmann

In den fast 36 Jahren seines Bestehens hat sich der Sihltaler Sportclub mit Hauptsitz in Langnau am Albis zu einem der grössten Lauftreffs der Schweiz entwickelt. Beim Joggen und Walken werden in regelmässigen Trainings in Gruppen die Hauptakzente gesetzt. Trotzdem wird auf Vielseitigkeit Wert gelegt und so kommen auch Gymnastik-, Bike-, Rennvelo-, Triathlon-, Aquafit- oder Langlaufinteressierte auf ihre Rechnung.

Roman Gehrig ist seit acht Jahren Präsident des Vereins. Auf das SSC-Erfolgsrezept angesprochen, sagt er: «Wir kennen keinen Zwang und trainieren nach Lust und Laune». Es wird in Gruppen trainiert und in verschiedenen Stärkeklassen findet jedes Mitglied seine ideale Trainingsgruppe. Ausgebildete Gruppenleiter achten darauf, ob Mitglieder dank ihrer Trainingsfortschritte für eine schnellere Gruppe bereit sind, aber auch darauf, dass

sie aufgrund von Trainingsrückstand nicht aufhören zu trainieren.

Ganzjähriges Training

Wir sind an keine Jahres- oder Tageszeit gebunden. Die Lauftreffs werden ganzjährig durchgeführt. Von Regen oder Schnee lässt man sich nicht abschrecken. Um den individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden, stellen die Gruppenleiter spezifische Trainingsprogramme zusammen, die auf die Gruppenziele abgestimmt sind. Im Sommer bewegt man sich auf den Waldwegen beidseits der Sihl, im Winter wird eher auf den Wegen und Strassen der Sihltaler Gemeinden trainiert.

Der Sihltaler Frühlingslauf ist ein Klassiker geworden

Der jährlich am 1. Mai durchgeführte «Sihltaler Frühlingslauf» findet bereits zum 17. Mal statt. Er zählt heute in Läuferkreisen zu den Klassikern. Bei ambitionierten Spitzenläufern, aber hauptsächlich

bei Hobbysportlern und immer mehr bei ganzen Familien gehört der Frühlingslauf fix ins jährliche Wettkampf-Programm. Die Strecke verläuft auf den schönen Wegen des Sihltals und lockt jeweils 800 bis 1000 Lauf- und Walkingbegeisterte sowie viele Kinder und Jugendliche an. «Der Frühlingslauf ist einzigartig und man erlebt Natur pur», sagt Roger Neukom, der seit 2018 das OK-Präsidium des Laufs übernommen hat. Nach dem Wettkampf kann man sich beim traditionellen Risotto stärken, das wie ein nützliches Finishergeschenk im Startgeld inbegriffen ist. 140 club-eigene Helfer sind jeweils im Einsatz. Das OK-Team freut sich auch heuer wieder auf viele Hobbysportler sowie auf begeisterte kleine Nachwuchstalente. «Es wäre toll, wenn sich der Trend fortsetzen und immer mehr junge Familien an unserer Laufveranstaltung teilnehmen würden», meint Alex Fahy, OK-Vizepräsident. Mehr Informationen finden Interessierte unter www.sihltalerlauf.ch.

Geselligkeit kommt nicht zu kurz

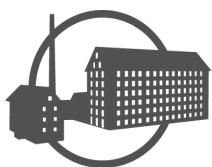
Dem Präsidenten ist es wichtig,

dass es in den Gruppen locker zu und her geht, wobei das nicht heisst, dass nicht ernsthaft trainiert wird und der Schweiß manchmal auch in Strömen fliesst. In den Gruppen treffen sich die Mitglieder auch ausserhalb der offiziellen Termine zu Trainings oder organisieren verschiedenste Freizeitanlässe. Die Mitglieder identifizieren sich mit ihrer Gruppe und sind ein bisschen stolz, zu einer bestimmten Gruppe zu gehören. Den Mitgliedern werden zudem verschiedene SSC-Events angeboten, die dazu beitragen, dass die Geselligkeit innerhalb des Vereins gruppenübergreifend nicht zu kurz kommt.

«Katze nicht im Sack kaufen»

Roman Gehrig betont, dass Interessierte sich nicht gleich verpflichten und dem Verein beitreten müssen. Schnupper-Trainings sind das ganze Jahr durch möglich und unverbindlich. Der SSC unterhält eine club-eigene Internetseite, auf der Interessierte alle Informationen über den Verein und den Trainingsbetrieb finden können.

www.sihltalersportclub.ch



Spinnerei-Areal

einkaufen | essen | kultur | leben | arbeiten

Langnau am Albis
www.spinnerei-langnau.ch
Telefon 044 713 27 11