

AST Süßen Sonntagstraining für den 8. Barbarossa-Berglauf

der am Sonntag 6. Mai 2018 stattfindet

- 8 mal, ab 11. März 2018
- Beginn: immer um 9:00 Uhr
- Treffpunkt: siehe Detail-Liste unten
- 3 (Leistungs-)Lauf-Gruppen mit Betreuer
- Dauer: zwischen 1:45 Std und 2:15 Std
- Je nach Witterung kann sich die Strecke auch ändern
- Änderungen: entweder mündlich im Training (Mittwoch, Samstag, Sonntag) oder auf der AST-Homepage
- Info: Uli Kielkopf, 07162-944601
- Mail: Bernhard Weinert, bernhard@weinert-gp.de

Auch Läufer-Gäste sind herzlich willkommen (kostenlos)

Lfn	Datum	Treffpunkt / Strecke / Info
(1)	11.03.2018	Staufeneck, Wanderparkplatz
(2)	18.03.2018	Staufeneck, Wanderparkplatz
(3)	25.03.2018 Sommerzeit	Schlater Wald, Parkplatz bei der Eiche
(4)	02.04.2018 Ostermontag	Schlater Wald, Parkplatz bei der Eiche
(5)	08.04.2018	Schlater Wald, Parkplatz bei der Eiche
(6)	15.04.2018	Wir gehen gemeinsam zum 17. Lichtenwalder LIWA-Laufevent zum Halbmarathon 21,1 km / Start: 9:30 Uhr / Info: www.liwalauf.tsv-lichtenwald.de
(7)	22.04.2018	Göppingen, Stauferpark, Parkplatz Werfthalle Strecke: Original Barbarossa-Berglauf Die Gruppe 1 läuft rund um den Hohenstaufer und dann wieder bergab Die Gruppen 2+3 laufen komplett über den Gipfel.
(8)	29.04.2018	Schlater Wald, Parkplatz bei der Eiche
=>	06.05.2018	8. Barbarossa-Berglauf, Göppingen Start: 10:00 Uhr an der Werfthalle, Distanz: 21,4 km Vor Anmeldung: bis 27.04.2017 unter http://www.barbarossa-berglauf.de

Dies sind unsere Laufbetreuer mit ihren Gedanken zum gemeinsamen Barbarossa-Training:

Gruppe 1

- Carmen Thiel (51) "Wenn man ein Ziel vor Augen hat, dann ist es schön, dies mit der Gruppe zu teilen."
Uli Kielkopf (65) "Weil das Lauftraining jedes Jahr mit so vielen Teilnehmern ein besonderes Erlebnis ist."

Gruppe 2

- Sylvia Weber (50) "Ich laufe, weil ich gerne in der Natur bin und mir beim laufen Energie hole."
Ulrich Leins (60) "Einfach weil es Spaß macht."

Gruppe 3

- Dieter Pflüger (55) "Weil ich sehr viel Spaß am laufen habe und das gerne mit anderen teilen möchte."
Armin Aichinger (25) "Spaß am laufen in der Gruppe und gemeinsames Kilometersammeln im Grundlagenbereich."

AST Süßen Lauftreffs: ... das ganze Jahr ...
Mittwoch, 18 Uhr, TSV-Halle in Süßen
(**Info: kostenloser Einsteiger-Laufkurs am 28.3., 4.4. und 11.4.2018**)
Samstag, 15 Uhr (Winterzeit), 17 Uhr (Sommerzeit), Schlater Wald (an der Eiche)