

**Das AST Süßen bietet ein Sonntagstraining für alle . . .
zum 10. Göppinger Barbarossa-Berglauf
(der am Sonntag 17. Mai 2020 stattfindet)
und dazu neu: 4 mal Freitags ein Intervalltraining**

- 7 mal, ab 29. März 2020
- Beginn: immer um 9:00 Uhr
- Dauer: zwischen 1:40 Std und 2:15 Std
- Neu: jetzt mit 4 Lauf-Gruppen mit Betreuer
- Info: Uli Kielkopf, 07162-944601
- Mail: Bernhard Weinert, bernhard@weinert-gp.de

Auch Läufer-Gäste sind (kostenlos) herzlich willkommen.

Datum	Treffpunkt / Strecke / Info
(1) 29.03.2020	Staufeneck, Wanderparkplatz Auftaktveranstaltung: Leichte Strecke zum kennen lernen
(2) 05.04.2020	Schlater Wald, Parkplatz bei der Eiche
(3) 13.04.2020	Schlater Wald, Parkplatz bei der Eiche Ostermontag
(4) 19.04.2020	Wir gehen gemeinsam zum 19. Lichtenwalder LIWA-Laufevent zum Halbmarathon 21,1 km / Start: 9:30 Uhr / Info: www.liwalauf.tsv-lichtenwald.de
(5) 26.04.2020	Schlater Wald, Parkplatz bei der Eiche
(6) 03.05.2020	Göppingen, Stauferpark, Parkplatz Werfthalle Gelaufen wird auf der Original Barbarossa-Berglauf-Strecke Die Gruppen 1+2 laufen rund um den Hohenstaufen und dann wieder bergab Die Gruppen 3+4 laufen die komplette Strecke über den Gipfel.
(7) 10.05.2020	Schlater Wald, Parkplatz bei der Eiche
=> 17.05.2020	10. Barbarossa-Berglauf, Göppingen Info: www.barbarossa-berglauf.de

Dies sind unsere Laufbetreuer (mit viel Spaß und Lust aufs Laufen):

Gruppe 1 Bettina Licht / Gruppe 2 Uli Kielkopf / Gruppe 3 Uli Leins / Gruppe 4 Dieter Pflüger, Martin Weber

Intervalltraining: **Freitag 3. April / 17. April / 24. April / 8. Mai 2020**
18:00 Uhr (1 Std), alter TSV-Sportplatz (Süßen, Jahnstraße 12)

Wir wollen uns danach nochmals treffen, zum **Erlebnislaf auf dem Löwenpfad "Staufer-Runde"** mit **Run & Brunch**. Die 11,5km-Tour beginnt am Parkplatz der Jugendherberge Hohenstaufen und geht über Wäscherschloss und Maitis. **Sonntag, 21.Juni 2020**, 9:00 Uhr / **Mitlaufen auch für Gäste** / 3 Laufgruppen

Der besondere Tipp . . . auch zum weitersagen . . .

Kostenloser Einsteigerkurs mit Uli Kielkopf: **"Laufen macht Spaß"**

Mittwoch, 1.April / 8.April / 15.April 2020, 18 Uhr, neue Kultur- und Sporthalle Süßen (Sommerauweg 11)

