

AST Süßen Sonntagslauftraining

für den 3. Barbarossa-Berglauf (5. Mai 2013)

- **10 mal Sonntags**, ab 24. Februar 2013
 - **Beginn: immer um 9:00 Uhr**
 - Treffpunkt: meist im Schlater Wald, teilweise abweichend
 - 3 (Leistungs-)Lauf-Gruppen mit Betreuer
 - Dauer: zwischen ca. 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 im Kalender
 - **Läufer-Gäste sind auch herzlich willkommen** (kostenlos)
 - Jeder Teilnehmer bekommt ein Infoblatt: Yoga-Kräftigungsübungen für alle Laufmuskeln, die man beim Laufen braucht, und um uns vor Verletzungen zu schützen.
-
- Info: Uli Kielkopf, Telefon: 07162-944601
 - Mail: Bernhard Weinert, Mail: bernhard@weinert-gp.de

<u>Lfn</u>	<u>Datum</u>	<u>Treffpunkt / Strecke</u>
(1)	24.02.2013	Schlater Wald, Parkplatz bei der Eiche Strecke: Richtung Göppingen-Ursenwang / St.Gotthard
(2)	03.03.2013	Schlater Wald, Parkplatz bei der Eiche Strecke: Richtung Grünenberg / Hunnenburg
(3)	10.03.2013	Gingen, Parkplatz bei der Hohensteinhalle Strecke: Richtung Kuchen / Tegelberg / Hohenstein
(4)	17.03.2013	Gingen, Parkplatz bei der Hohensteinhalle Strecke: Richtung Kuchen / Tegelberg / Hohenstein
(5)	24.03.2013	Gingen, Parkplatz bei der Hohensteinhalle Strecke: Richtung Kuchen / Tegelberg / Hohenstein / Längental
(6)	Mo 01.04.2013	Schnellste Gruppe: Schlater Wald, Parkplatz bei der Eiche Andere Gruppen: Grünenberg, Wanderparkplatz Strecke: Richtung Hausener Felsen
(7)	07.04.2013	Schlater Wald, Parkplatz bei der Eiche Strecke: Richtung Grünenberg / Hunnenburg / Spitzenberg / Burren
(8)	14.04.2013	Göppingen, Stauferpark, Parkplatz Werfthalle Strecke: Original Barbarossa-Berglauf Gruppe 1+2 laufen komplett über den Gipfel Gruppe 3 läuft rund um den Hohenstaufer und dann wieder bergab
(9)	21.04.2013	Schlater Wald, Parkplatz bei der Eiche Strecke: Richtung Schlatt / Fuchseckhof (Kirschblütenlauf)
(10)	28.04.2013	Schlater Wald, Parkplatz bei der Eiche Strecke: Richtung Grünenberg / Fränkel / Rommental