

Oktober 2019

Liebe Mitgliederinnen und Mitglieder,
liebe Freundinnen und Freunde des Barbarossalaufs in Erlenbach a. Main,

der Herbst steht vor der Tür. Jetzt wird der Wald wieder schön bunt und die Blätter werden hoch im Wind fliegen. Gerade jetzt macht es viel Freude bei allen Outdoor-Aktivitäten.

Lauftreff im Oktober

Seit Mitte September gelten die Winter-Lauftrefftermine:

- Sonntag 10:00 Uhr – Treffpunkt: Waldfriedhof – Oberer Eingang (Bushaltestelle)
- Donnerstag 19:00 Uhr – Treffpunkt: Stadtapotheke

Donnerstags empfiehlt es sich, so langsam wieder die Stirnlampe und die Signal-Westen auspacken.

Barbarossalauf-Schoppen im Oktober

Am Donnerstag, 10.10.2019 findet der monatliche Barbarossalauf-Schoppen nach dem Lauftreff statt. Wir treffen uns diesmal gegen ca. 20:30 Uhr im Restaurant „Calabria“ in der Krankenhausstraße.

Mitgliederversammlung

Die ordentliche Mitgliederversammlung 2019 findet am Freitag, 25.10.2019 – 19:00 Uhr im City-Hotel Balonier statt. Alle Mitglieder erhalten in Kürze noch eine Einladung bekommen. Interessierte Nicht-Mitglieder sind herzlich willkommen.

Radgruppe

Am Samstag, 05.10.2019 machen wir unser 2019er Barbarossa-Radausfahrt mit dem Rennrad. Die Tour geht über ca. 82 km. Abfahrt ist um 13:00 Uhr am Brückensteg nach Würth. Geld nicht vergessen, wenn wir in Wertheim eine kleine Pause machen. Natürlich machen wir auch das obligatorische „Mannschaftsfoto“, soweit möglich in dem schönen Barbarossa-Rad-Outfit.

Stabilitäts-Gymnastik – nächster Kurs

Weiter geht es mit der Stabilitäts-Gymnastik für die ideale Grundlage im Ausdauersport.

Der nächste Kurs beginnt am 09.10.2019.

8 Termine mit Deborah Deckert oder auch Steven - Dauer: 60 min

Termine: jeweils am Mittwoch 19:00 Uhr in Niedernberg beim Main-Ausdauer-Shop

Für Mitglieder übernimmt der Barbarossalauf Erlenbach a. Main e.V. die Kosten,

Nichtmitglieder können einmal schnuppern und müssen weitere Teilnahmen über die Kurskarte vom Main-Ausdauer-Shop abrechnen.

Mitzubringen ist eine Gymnastikmatte. Ideal ist auch ein Handtuch als Unterlage.

Natürlich wollen wir wieder umweltschonend nach Möglichkeit Fahrgemeinschaften bilden.

Treffpunkt: jeweils um 18:30 am Parkplatz Saint-Maurice-Platz (Seeweg).

Wir hoffen, dass viele von euch das Angebot wahrnehmen. Alle, die in den bisherigen Kursen dabei waren, hatten viel Spaß – auch wenn es anstrengend ist.



Sportliche Höhepunkte

Der Oktober begrüßt uns gleich in den ersten Tagen mit zwei sehr interessanten Veranstaltungen. Am 03.10.2019 die Herbstläufe in Mudau mit verschiedenen landschaftlich schönen Distanzen und am 06.10.2019 der Halbmarathon, der über mehrere Runden durch Aschaffenburg führt. Großer Monatsabschluss ist im Oktober wie immer der Frankfurt-Marathon.

Termine im Oktober:

- 03.10.2019 Odenwälder Herbstlauf in Mudau
- 05.10.2019 Barbarossa-Radausfahrt
- 06.10.2019 Sparkassen-Halbmarathon in Aschaffenburg
- 09.10.2019 1. Termin für die Stabilitätsgymnastik
- 20.10.2019 Sunbed-Lauf in Kleinostheim
- 25.10.2019 Ordentliche Mitgliederversammlung
- 27.10.2019 Frankfurt Marathon

Viel Spaß beim Ausdauersport im goldenen Oktober.

Über die Whatsapp-Gruppen findet sich bestimmt auch schnell und unkompliziert der ein oder andere Mitläufer oder Mitfahrer.

Wir wünschen euch allen einen schönen Start in den hoffentlich nicht zu stürmischen Herbst!

