

November 2019

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

die Uhr ist umgestellt und die Winterzeit ist schon sehr gegenwärtig.
Aber auch die viel zitierte graue und trostlose Witterung im November ist kein Grund jegliche sportliche Aktivität einzustellen. Vielmehr beginnt jetzt die Zeit, in der man eine gute Ausdauergrundlage für das kommende Jahr aufbauen kann.

Lauftreff im November

Es gelten die Winter-Lauftrefftermine:

- **Sonntag 10:00 Uhr** – Treffpunkt: Waldfriedhof – Oberer Eingang (Bushaltestelle)
- **Donnerstag 19:00 Uhr** – Treffpunkt: Stadtapotheke (Stirnlampe und Signalweste empfohlen) und aktuell auch:
- **Mittwoch 19:00 Uhr** – Stabilitätsgymnastik im Main Ausdauer Shop in Niedernberg

Barbarossalauf-Schoppen im November

Am Donnerstag, 07.11.2019 findet der monatliche Barbarossalauf-Schoppen nach dem Lauftreff statt.
Wir treffen uns diesmal gegen ca. 20:30 Uhr beim Griechen im Cafe – Ouzerie Zeus (Lindenstraße 103).

Erlenbacher Riesen-Adventskalender

Auch dieses Jahr übernimmt der Barbarossalauf wieder an einem Abend den Glühwein-Ausschank beim Erlenbacher Riesen-Adventskalender. Dazu werden wieder 8-10 Helfer benötigt.

Der Termin ist am Dienstag, 10.12.2019 von 17:00 bis ca. 21:00 Uhr.

Wer helfen will, einfach Info an den 1. Vorstand Michael Witte (vorstand@barbarossalauf.de).

Voranzeige – Jahresabschlusslauf

Unser diesjähriger Jahresabschlusslauf ist am Samstag, 28.12.2019.

Treffpunkt: 15:00 Uhr. Waldfriedhof – Oberer Eingang (Bushaltestelle)

Wir laufen eine schöne Laufrunde durch den hoffentlich schönen winterlichen Wald.

Anschließend ab ca. 17:30 Uhr ist wie jedes Jahr der gemütliche Ausklang im Restaurant Calabria.

Auch die Nichtläufer sind hierzu herzlich willkommen.

Es ist eine schöne Gelegenheit für die Läufer, bei denen es sonst nicht klappt, beim wöchentlichen Lauftreff dabei zu sein, ein schöne Laufrunde mit allen Barbarossaläufern zu laufen.

Sportliche Höhepunkte

Am kommenden Wochenende beginnen die Winterlaufserien in Rodgau und Goldbach.

Am 16.11.2019 folgt dann noch die Winterlaufserie in Seligenstadt.

Somit gibt es schon mal eine schöne Vielfalt an Winter-Wettkampfstrecken.

02.11.2019	Winterlaufserie Rodgau
03.11.2019	Wintercross Goldbach
03.11.2019	Offenbacher Behörden- und Volkswaldlauf
10.11.2019	Wintercross Goldbach
16.11.2019	Winterlaufserie Seligenstadt
17.11.2019	Wintercross Goldbach
24.11.2019	Wintercross Goldbach

Sport macht Spaß - egal ob alleine oder in der Gruppe.

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



Wir wünschen euch einen schönen November und viel Freude beim Sport und natürlich bei allem anderen was ihr tut.