

Januar 2020

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

das Jahr 2019 ist vorbei und wir beginnen alle wieder mit neuem Elan, guten Vorsätzen und mit großer Zuversicht das kommende Jahr.

Seiten des Vereins schauen wir besonders gespannt auf die Entwicklung unseres Projekts **#Staffelstab 2020**. Sport und besonders die Bewegung ist eine gute Komponente zum Wohlbefinden, zur Gesunderhaltung und bietet für viele einen schönen Ausgleich zum Alltagstrott. Ob gesundheitsorientiert oder ambitioniert, wir freuen uns auf die sportlichen Herausforderungen, aber auch auf die vielen schönen Erlebnisse und Begegnungen, die uns der Ausdauersport bietet.

In diesem Sinne wünschen wir allen ein frohes neues Jahr. Bleibt gesund, alles andere kommt dann schon.

#Staffelstab2020

Nach über 15 Jahren kommt nun die Zeit für frischen Wind:

Auch um neuen Ideen Raum zu bieten, beendet das jetzige Organisationsteam seine Tätigkeit mit dem 15. Barbarossalauf in 2021.

Das bedeutet: Für den Barbarossalauf 2022 muss ein neues Organisationsteam auf die Beine gestellt werden. Obwohl bis dahin noch zwei Jahre Zeit sind, müssen wir eine Lösung schon Mitte nächsten Jahres gefunden haben.

Zu diesem Zweck haben wir mit großer Zuversicht das Projekt **#Staffelstab2020** gestartet.

Als erste Aktivität haben alle Mitglieder am 22.12.2019 hierzu ein E-Mail mit weiteren Informationen erhalten.

Weitere Infos sind [hier](#) abrufbar.

Lauftreff im Januar

Es gelten die Winter-Lauftrefftermine:

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

Donnerstags empfiehlt es sich mit Stirnlampe und die Signal-Weste zu laufen.

Barbarossalauf-Schoppen im Januar

Im Januar findet kein Barbarossalauf-Schoppen statt.

Stabilitäts-Gymnastik

Für die Gymnastik haben wir einen neuen Partner und können den Kurs nun in Erlenbach anbieten.

Der neue Kurs beginnt am 15.01.2020.

8 Termine jeweils mittwochs um 18:45 Uhr - Dauer: 60 min

Der Kurs findet in den Räumen des [VFC](#) – Verein für Crosstraining, Rehabilitation und Gesundheit e.V statt.

Adresse: Klingenberg Straße 26 (im Werft-Gebäude, neben Norma).

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

Nichtmitglieder können einmal schnuppern. Für die weitere Teilnahme erheben wir eine Kurs-Gebühr von 15,00 EUR.

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



Wir freuen uns, dass es weitergeht mit der Stabilitäts-Gymnastik, denn sie ist die ideale Grundlage im Ausdauersport.

Und 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 und Termine in 2020

Auch im neuen Jahr gibt es wieder viele interessante Termine rund um den Ausdauersport und im Verein. Einige davon möchten wir euch heute schon nennen:

Termine im Verein:

02.04.2020 – Start in den Sommer des Lauftreffs

05.07.2020 – 14. Barbarossalauf

23.10.2020 – Mitgliederversammlung Barbarossalauf Erlenbach a. Main e.V.

Laufsport:

08.03.2020 – Mainova Halbmarathon in Frankfurt

04.04.2020 – Engelberglauf in Großheubach

03.05.2020 – „Wings for Life“ in München

15.05.2020 – Citylauf in Aschaffenburg

24.05.2020 – Römerlauf in Obernburg

30.05.2020 – Mitternachtslauf in Kröv an der Mosel

27.06.2020 – Honischlauf in Niedernberg

12.07.2020 – SEFRA-Lauf in Aschaffenburg

12.07.2020 – 24-Stunden-Benefizlauf in Miltenberg

17.07.2020 – Rotary Benefizlauf in Mainaschaff

13.09.2020 – Lauftag des Landkreises in Elsenfeld

25.10.2020 – Marathon in Frankfurt

13.12.2020 – Friedenslichtlauf des TV Trennfurt

Triathlon:

17.05.2020 – Kinzigman in Langenselbold

11.06.2020 – Zeilharder Touristik-Triathlon in Reinheim

14.06.2020 – Quarterman in Bruchköbel

21.06.2020 – Lifestyle Triathlon Würzburg

21.06.2020 – Moret-Triathlon in Münster

28.06.2020 – Challenge Walchsee

19.07.2020 – Churfranken-Triathlon in Niedernberg

01.08.2020 – Mainfranken-Triathlon in Kizingen

02.08.2020 – City-Triathlon Frankfurt

16.08.2020 – Allgäu-Triathlon in Immenstadt

13.09.2020 – Triathlon in Alzenau

13.09.2020 – Nonstop Triathlon in Bamberg



Termine im Januar:

04.01.2020 – Winterlaufserie Rodgau

05.01.2020 – Wintercross Goldbach

18.01.2020 – Winterlaufserie Seligenstadt

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 guten Start ins neue Jahr
und einen schönen – hoffentlich winterlichen – Januar!**

