

AST Süßen Sonntags - Sommer - Training 2015

Wir laufen wieder

für den **11. Ulmer Einstein (Halb)Marathon (Sonntag 27. September 2015)**
und den **25. Rottachsee-Lauf (Samstag 17. Oktober 2015)**

- 8 mal Sonntags, ab 23. August 2015
- Beginn: immer um **9:00 Uhr**
- 3 (Leistungs-)Lauf-Gruppen mit Betreuer
- Dauer: zwischen 1:45 und 2:15 Stunden
- Änderungen entweder mündlich im Training (Mittwoch, Samstag, Sonntag)
oder auf der AST-Homepage im dortigen Kalender

- Auch Läufer-Gäste sind herzlich willkommen !

- Info: Uli Kielkopf, Telefon: 07162-944601
- Mail: Bernhard Weinert, Mail: bernhard@weinert-gp.de

<u>Lfn</u>	<u>Datum</u>	<u>Treffpunkt</u>
(1)	23.08.2015	Salach Staufeneck, Wanderparkplatz oben links
(2)	30.08.2015	Salach Staufeneck, Wanderparkplatz oben links
(3)	06.09.2015	Brunnenplatz in der Bühlstraße in Süßen
(4)	13.09.2015	Brunnenplatz in der Bühlstraße in Süßen
(5)	20.09.2015	Grünenberg, großer Wanderparkplatz (beim Fränkel)
(6)	27.09.2015	Grünenberg, großer Wanderparkplatz (beim Fränkel)
oder	27.09.2015	11. Ulmer Einstein (Halb)Marathon
(7)	04.10.2015	Schlater Wald, Parkplatz bei der Eiche
(8)	11.10.2015	Schlater Wald, Parkplatz bei der Eiche
>	17.10.2015	25. Rottachsee-Lauf Großer Läufer-Herbst-Ausflug des Ausdauersportteam Süßen 13:30 Uhr Schülerlauf 1,2 oder 2,4 km (je nach Alter) 14:00 Uhr Hauptlauf 15 km (ca. 150 Hm) rund um den Rottachsee Informationen und Anmeldung unter: www.tsvpetersthal.de