

Downlaufen-Rundbrief März 2025 in einfacher Sprache

Termine im März:

- 02. März: Staffellauf
- 09. März: allgemeines Training
- 16. März: allgemeines Training
- 19. März: Mittwochrunde
- 23. März: allgemeines Training
- 26. März: Mittwochrunde
- 30. März: Inklusiver Crosslauf in Wulfsdorf und Training

Bitte sag früh ab, wenn du nicht kommen kannst.

Andere Termine:

- 06. April: Wilhelmsburger Insellauf
- 13. April: Hammer Lauf
- 18. Mai: City-Lauf Bergedorf
- 25. Mai: FC Sankt Pauli, Lauf gegen Rechts
- 1. Juni: Mitgliederversammlung
- 27. Juni: Midsummer Run

Staffellauf

Unsere Parktour geht weiter. Diesmal laufen wir im Von-Eicken-Park. Nicht verwechseln mit der Von-Eicken-Straße!

Das musst du wissen:

Treffpunkt: 14:15 Uhr an der Bushaltstelle Nedderfeld oder um 14:30 direkt im Park.

Anfahrt: Wenn du bei dem Weg Hilfe brauchst, sag uns Bescheid.

Wir lösen um 14:30 die Teams aus. Dann machen laufen wir alle zusammen eine Aufwärmrunde. Wir lösen die Teams aus. Und dann kann es losgehen 😊

Inklusiver Crosslauf:

Bei diesem Lauf in Wulfsdorf sind wir zum ersten Mal. Wir wurden eingeladen.

Alle, die fit genug für 5 km sind und regelmäßig mit uns trainieren, dürfen mitmachen.

Das musst du wissen:

Treffpunkt: 9:45 Uhr am U-Bahnhof Buchenkamp. Dort werden wir mit einem Bus abgeholt.

Start: 11:00 Uhr an der Wache der Freiwilligen Feuerwehr Ahrensburg (Ecke Wulfsdorfer Weg/Bornkampsweg)

Gepäck: Es gibt eine Gepäckaufbewahrung. Wertsachen sammeln wir extra ein. Darauf passt ein Elternteil auf.

Verpflegung: Wir wissen nicht, ob es etwas gibt. Pack besser Wasser und einen Snack für dich ein.

Wenn du mitmachen willst, sag uns spätestens Sonntag, 02.März, Bescheid.

Alle, die noch nicht fit genug sind, können am Nachmittag zum Training kommen.

Hammer Lauf:

Der Lauf ist erst am 13. April. Aber wir müssen uns jetzt schon anmelden.

Alle, die fit genug sind, können sich für die 5 km melden. Milan, Antonio und Nils dürfen sich für die 10 km anmelden, wenn sie möchten.

Wenn du mitmachen möchtest, sag uns spätestens Sonntag, 09. März, Bescheid.

Mittwochsrounden:

Die Mittwochsrounden beginnen wieder. Der Start ist um 18:00 Uhr.

Diese Runden sind länger als die Trainingsrunde am Sonntag. Darum kannst du nur mitlaufen, wenn du länger als 5 km laufen kannst. Wenn du das schaffst, kannst du dich gerne bei uns für die Mittwochsrunde anmelden.

.....

Hier sind noch ein paar Bilder vom Bocciaturnier 😊

