

## Downlaufen Rundbrief Mai 2025 - einfache Sprache

### **Termine im Mai:**

- 04. Mai: allgemeines Training
- 07. Mai: Mittwochrunde
- 11. Mai: allgemeines Training
- 14. Mai: Mittwochrunde
- 18. Mai: Citylauf Bergedorf
- 21. Mai: Mittwochrunde
- 25. Mai: Lauf gegen Rechts und Training
- 28. Mai: Mittwochrunde

Bitte sag früh ab, wenn du nicht kommen kannst.

### **Andere Termine:**

- 1. Juni: Mitgliederversammlung
- 27. Juni: Midsummer Lauf
- 13. Juli: Kollaulauf

### **Citylauf Bergedorf:**

Wir sind zum dritten Mal dabei. Es ist ein schöner Lauf. Viele Zuschauer stehen an den Straßen. Wir laufen 5 km.

Das musst du wissen:

Es laufen: Florian Q., Milan, Antonio, Fritzi, Erik H., Nele, Kolja, Sean

Treffpunkt: 10:30 Uhr vor dem Bahnhof Bergedorf

Anfahrt: mit der S2 bis Bergedorf

Start: 11:50 Uhr

Mitbringen: Downlaufen T-Shirt

Verpflegung: Wasser auf der Strecke und im Ziel Wasser und Obst

Es gibt kein Training für die anderen! Die anderen haben einen Tag Pause.

### **Lauf gegen Rechts:**

Dieser Lauf ist etwas länger als sonst. Die Strecke ist 7,5 km lang. Linus ist zum ersten Mal dabei.

Das musst du wissen:

Es laufen: Florian Q., Milan, Antonio, Erik W., Linus

Treffpunkt: 9:00 Uhr Schwanenwik

Anfahrt: Bushaltestelle Graumannsweg

Start: 10:00 Uhr

Mitbringen: Downlaufen T-Shirt

Für alle anderen um 14:30 Uhr das übliche Training statt.

### Rückblick April:

Wir waren in Volksdorf bei einem Crosslauf. Es war sehr nass und hat viel geregnet. Darum war es schwer zu laufen, Die Wege waren matschig. Bei trockenem Wetter ist das bestimmt eine schöne Strecke.

Beim Wilhelmsburger Insellauf war alles gut geplant. Und der Hammer Lauf war auch toll. Wir waren jetzt schon oft dabei und hatten immer viel Spaß.

### Personelles:

Nina und Paul sind zwei neue Begleitungen. Beide waren jetzt oft dabei und sind feste Mitglieder bei Downlaufen. Wir freuen uns, dass ihr bei uns seid!

Erik W. hatte Jubiläum. Er ist schon seit 10 Jahren bei Downlaufen. Am 26.04.2015 war er zum ersten Mal dabei. Herzlichen Glückwunsch, lieber Erik.

### Und hier sind ein paar Bilder vom April:

