

Liebe Downlaufen-Freunde,

Im September geht die Volkslauf-Saison weiter. Wir haben viele Termine. Im August war nicht viel los, aber wir haben viel organisiert. Wir haben jetzt eine neue Organisation für unseren Verein. Diese stellen wir euch in diesem Newsletter vor.

TERMINE IM SEPTEMBER

- 03. SEPTEMBER: Mittwochrunde
- 07. SEPTEMBER: Alsterlauf und allgemeines Training
- 10. SEPTEMBER: Mittwochrunde
- 14. SEPTEMBER: Airport Race und allgemeines Training
- 17. SEPTEMBER: **fällt aus!!!**
- 21. SEPTEMBER: Grillen in Ohlstedt
- 24. SEPTEMBER: Mittwochrunde
- 28. SEPTEMBER: allgemeines Training

Sonntags kommen alle, die nicht abgesagt haben. Wenn du nicht kommen kannst, sag uns bitte so früh wie möglich Bescheid.

Achtung Aktion erforderlich: Meldet euch für den Lauf um den Bramfelder See (12.10.) bis zum 20. September an!

Wenn ihr dort mitmachen wollt, meldet bitte auch welche Strecke (5 oder 10 km) ihr laufen möchtet. Bei den 10 Kilometern läuft man einfach zwei Runden anstatt einer Runde um den See. Alle Details zur Laufveranstaltung stehen im nächsten Rundbrief.

WEITERE TERMINE

- 08. Oktober: letzte Mittwochrunde des Jahres
- 12. Oktober: Lauf um den Bramfelder See
- 19. Oktober: Skyline Run
- 09. November: Park-Staffellauf
- 23. oder 30. November: Weihnachtsfeier
- 30. November oder 7. Dezember: X-Mass Run

ALSTERLAUF (07.09.)

TEILNEHMENDE (10 km): Antonio, Nils, Kolja.

TEILNEHMENDE (5 km): Linus, Milan.

TREFFPUNKT (10 km): 08:00 Uhr auf dem Gerhart-Hauptmann-Platz, unten Nähe Rosenstraße.

TREFFPUNKT (5 km): 10:30 Uhr auf dem Gerhart-Hauptmann-Platz, unten Nähe Rosenstraße.

ANFAHRT: Bushaltestelle Gerhart-Hauptmann-Platz oder U-Bahn

Mönckebergstraße oder S-/U-Bahn Jungfernstieg. Sagt uns Bescheid, wenn ihr Hilfe bei der Anfahrt braucht.

START: Der Start ist am Ballindamm. Die 10 km starten um 09:00, und die 5 km um 11:30.

MITBRINGEN: Bitte denkt an eure Downlaufen-Shirts!

GEPÄCK: Es gibt eine Gepäckaufbewahrung an der Mönckebergstraße. Dort sind auch die Toiletten.

STRECKE (10

km): https://www.dielaufgesellschaft.de/alsterlauf/wp-content/uploads/sites/7/2022/07/Alsterlauf_2022-649x1024.jpg

STRECKE (5

km): https://www.dielaufgesellschaft.de/alsterlauf/wp-content/uploads/sites/7/2024/08/Alsterlauf_2024_20.8.24_R5K-768x437.jpg

VERPFLEGUNG: Für alle im Ziel. Die 5-Kilometer-Laufenden haben keine Versorgung auf der Strecke. Die 10-Kilometer-Laufenden haben eine Wasserstelle bei km 6.

TRAINING: Alle, die nicht bei dem Lauf dabei sind, können am Nachmittag zum Training im Niendorfer Gehege kommen.

AIRPORT RACE (14.09.)

TEILNEHMENDE (16 km): Antonio.

TEILNEHMENDE (5 km): Florian Q., Linus, Erik W., Kolja, Sean, Carolin, Nele.

TREFFPUNKT (16 km): Den Treffpunkt werden Antonio und seine Begleitung privat ausmachen.

TREFFPUNKT (5 km): 10:30 Uhr an der Ecke Borsteler Chaussee / Spreenende.

ANFAHRT: Linien 23 und 114 bis zur Haltestelle Spreenende. Sagt uns Bescheid, wenn ihr Hilfe bei der Anfahrt braucht.

START: Der Start ist auf dem Lufthansa-Sportplatz. Die 16 km starten um 11:00,

und die 5 km um 11:40.

MITBRINGEN: Bitte denkt an eure Downlaufen-Shirts!

GEPÄCK: Es gibt eine Gepäckaufbewahrung.

STRECKE (16 km): https://www.dielaufgesellschaft.de/airport-race/wp-content/uploads/sites/6/2024/10/Airportrace_2024-768x942.jpg

STRECKE (5

km): https://www.dielaufgesellschaft.de/airport-race/wp-content/uploads/sites/6/2023/07/Airportrace_5km_2023-768x398.jpg

VERPFLEGUNG: Für alle im Ziel. Die 5-Kilometer-Laufenden haben keine Versorgung auf der Strecke. Für die Langstrecke gibt es unterwegs drei Verpflegungspunkte.

TRAINING: Alle, die nicht bei dem Lauf dabei sind, können am Nachmittag zum Training im Niendorfer Gehege kommen.

GRILLEN IN OHLSTEDT (21.09.)

Wir treffen uns wieder zum tollen Grillen in Sebastians (Basti) Garten in Ohlstedt. Beginn ist um 14:30.

Wir treffen uns um 14:15 Uhr am U-Bahnhof Ohlstedt und gehen von dort gemeinsam zu Sebastian. Bitte sagt uns vorher Bescheid, wenn ihr mit uns in der Gruppe mit der U-Bahn anreisen wollt. Wer direkt zu Sebastian kommen will, hier ist die Adresse: Sthamerstraße 65a.

ACHTUNG: Die Fahrt mit der U-Bahn wird an dem Tag länger dauern, es gibt für einen Teil der Strecke Ersatzverkehr mit dem Bus. Bitte plant das mit ein.

Zuerst wird es ein Lauftraining bei Sebastian um die Ecke geben. Anschließend wird wie immer lecker gegrillt.

Alle brauchen Laufkleidung UND für hinterher Kleidung zum Wechseln, damit ihr nicht verschwitzt beim Grillen sitzt. Denkt bitte an eine Jacke, wenn das Wetter kühl wird. Wir wollen nicht, dass ihr beim Grillen frieren müsst. Es soll ja viel Spaß machen.

Falls ihr wollt, könnt ihr gerne **Salate, Brote oder anderes zum Grillen mitbringen.** Gebt uns dann bitte vorher Bescheid.

Wir freuen uns auf das Grillen mit euch!

NEUE ORGANISATION:

Wie ihr ja wisst, wollten Antonia, Yvonne, Freek und Tobias nicht mehr die Anmeldungen zum Volkslauf und anderes organisieren.

Jetzt haben wir viele Freiwillige von den Laufbegleitungen gefunden, die jetzt die Organisation übernehmen.

Danke an alle, die geholfen haben.

Und es war im letzten Rundbrief etwas falsch geschrieben. **Es ist zum Glück so, dass Tobias in unserem Verein bleiben wird.**

Wir haben jetzt kleine Teams für verschiedene Aufgaben:

- E-Mail-Postfach: Mirko, Lutz, Benedikt.
- Volksläufe: Mirko, Rieke.
- sonstige Events: Steffi, Benedikt.
- Betreuung von Neulingen: Nina, Lutz.
- Kontakt zu Eltern und Betreuern: Oliver, Lutz, Nina.
- Gestaltung (Urkunden, Karten etc): Steffi.
- interner Kalender: Mirko, Rieke, Lutz, Steffi.
- IT (Homepage, Aufgabenmanagement): Freek.
- Kleiderkammer: Freek, Steffi.
- Rundbriefe: Mirko, Oliver.
- Facebook-Account: Mirko.
- Instagram-Account: Viktoria.
- Kasse und Finanzen: Mirko, Oliver.

Was bedeutet das für euch? Ihr schreibt wie gewohnt an laufgruppe@downlaufen.de.

PERSONELLES

Wir begrüßen mal wieder zwei Neulinge bei Downlaufen. Mit Viktoria haben

wir eine neue Laufbegleiterin im Team, und mit Simon einen neuen Athleten. Wir freuen uns sehr, dass ihr dabei seid. Wir freuen uns auf viele gemeinsame Trainings, Läufe und Aktionen.

Martin hat als Laufbegleiter aufgehört. Er war bereits einige Monaten nicht mehr dabei. Wir wollen uns noch einmal ganz herzlich bei ihm bedanken.

Wann und wo?

Sonntag: 14:30 Uhr, Ende der Straße Deelwisch (unter der Eisenbahnbrücke)

Mittwoch: 18:00 Uhr, gleicher Ort

Sonntag extra Abholung: 14:15 Uhr, U-Bahnhof Hagendeel

Bitte meldet euch eine Woche vorher an, wenn ihr neu dabei seid!

Viele Grüße

Euer Downlaufen-Team