

Liebe Downlaufen-Freunde,

der September war spannend. Jetzt freuen wir uns auf den Oktober. Dann endet die Volkslauf-Saison. Unsere Mittwochsrunnen enden auch. Am 8. Oktober ist die letzte Mittwochsrunne. Im Frühling starten wir wieder mit den Mittwochsrunnen.

TERMINE IM SEPTEMBER

- 01. OKTOBER: Mittwochsrunne
- 05. OKTOBER: allgemeines Training
- 08. OKTOBER: Mittwochsrunne
- 12. OKTOBER: Lauf um den Bramfelder See und allgemeines Training
- 19. OKTOBER: Skyline Run und allgemeines Training
- 26. OKTOBER: 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 Skyline Run (19.10.) und für den X-Mass Run (7.12.) bis zum 5. Oktober an!

WEITERE TERMINE

- 09. November: Staffellauf im Park am Ziegelteich
- 30. November: Weihnachtsfeier
- 7. Dezember: X-Mass Run

LAUF UM DEN BRAMFELDER SEE (12.10.)

TEILNEHMENDE (5 km): Kolja, Linus, Carolin, Florian, Erik W., Milan, Antonio, Nils.

TREFFPUNKT: 09:30 Uhr vor der Bücherhalle Steilshoop (Gropiusring, Campus Steilshoop)

ANFAHRT: nächste Haltestelle ist "Einkaufszentrum Steilshoop" (Buslinie 7, 118 oder 177). Sagt uns Bescheid, wenn ihr Hilfe braucht.

START: 10:30 auf dem Sportplatz Gropiusring

MITBRINGEN: Bitte denkt an eure Downlaufen-Shirts!

GEPÄCK: Es gibt eine Gepäckaufbewahrung.

STRECKE:

https://www.bramfelder-halbmarathon.de/wp-content/uploads/sites/14/2023/09/HH_Bramfeld_5_10.pdf

VERPFLEGUNG: Nichts auf der Strecke, für alle im Ziel.

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

SKYLINE RUN (19.10.)

TEILNEHMENDE: Bitte meldet euch bis spätestens 5. Oktober bei uns, wenn ihr mitmachen wollt.

Beim Skyline Run geht es sehr viel hoch und runter. Wer mitmachen will, sollte viel und gut trainiert haben

TREFFPUNKT: 12:00 Uhr vor dem Infozentrum des Energiebergs Georgswerder

ANFAHRT: Nächste Haltestelle ist "Fiskalische Straße" (Bus 154). Von dort sind es 10 Minuten Fußweg. Alternativ kann man auch vom S-Bahnhof Veddel zu Fuß gehen, das sind dann aber mindestens 25 Minuten Weg. Sagt uns Bescheid, wenn ihr Hilfe braucht.

START: 13:00 auf dem Horizontweg, ganz oben auf dem Energieberg.

MITBRINGEN: Bitte denkt an eure Downlaufen-Shirts!

GEPÄCK: Es gibt KEINE bewachte Gepäckaufbewahrung. Es gibt einen Raum zum Abstellen von Gepäck. Bitte stell keine Wertsachen dort ab.

STRECKE: <https://www.skyline-run.de/strecken/54-km-lauf/>

VERPFLEGUNG: Es gibt mehrere Wasserstellen an der Strecke.

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

X-MASS RUN (7.12.)

Der Nikolauslauf des FC Sankt Pauli ist am 7. Dezember. Der Lauf ist sehr beliebt und schnell ausgebucht. Letztes Jahr waren alle Startplätze in zehn Tagen weg.

Wir haben zwölf Startplätze reserviert und wir haben versprochen, die Teilnehmenden schnell zu melden. **Bitte sagt uns bis zum 5. Oktober Bescheid, wenn ihr mitmachen wollt.**

RÜCKBLICK SEPTEMBER:

Im September haben wir an zwei Volksläufen teilgenommen.

Beim Alsterlauf sind Kolja, Antonio und Nils 10 km gelaufen. Nele ist privat auch mitgelaufen. Für Kolja war es das erste Mal, dass er 10 km gelaufen ist. Kolja sah am Ende des Laufes so fit aus, als könnte er noch einmal 10 km laufen.

Antonio und Nils haben ihre persönlichen Bestzeiten erreicht. Antonio hat sogar die schnellste Zeit geschafft, die je ein Downlaufen-Athlet über 10 km gelaufen ist (1:02:06). Er hat seinen eigenen Rekord von 2023 gebrochen.

Nach den 10 km sind Linus und Milan 5 km gelaufen. Wegen Baustellen liefen sie fünfmal den Ballindamm rauf und runter. Die Strecke war nicht besonders schön, aber es gab auf jedem Meter große Anfeuerung.

Beim Airport Race sind acht unserer Athletinnen und Athleten gestartet.

Antonio ist die 16 km um den Flughafen gelaufen und war 20 Minuten schneller als im Vorjahr.

Kolja hat seine Zeit über 5 km auf 31:25 verbessert, dreieinhalb Minuten schneller als seine bisherige Bestzeit. Das ist auch die schnellste Downlaufen-Zeit eines Athleten, der nicht Antonio heißt.

Erik W. kam als Zweiter ins Ziel und hat seine schnellste Zeit seit vier Jahren erreicht.

Wir gratulieren auch den Finishern Carolin, Nele, Linus, Florian und Sean. Florian ist gegen ein Rohr gelaufen, das aus dem Boden ragte. Wir haben das dem Airport-Race-Organisations-Team gemeldet, damit das Hindernis beim nächsten Mal weg ist oder abgesichert wird.

Dann gab es auch den beliebten Grillnachmittag bei Basti in Ohlstedt, inzwischen zum elften Mal. Zuerst haben wir im Wald trainiert, damit wir uns das Grillen verdient haben. Danach haben wir viel gegessen, getrunken und geredet. Es war wie immer sehr schön.

Wann und wo?

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

Mittwoch bis zum 8.10.: 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