

Liebe Downlaufen-Freunde,

die Volkslauf-Saison ist vorbei und auch unsere Mittwochs-Läufe sind erstmal durch.

Aber keine Sorge: Wir trainieren weiter! Im November stehen ein Staffellauf und unsere Weihnachtsfeier an.

TERMINE IM NOVEMBER

- 02. NOVEMBER: allgemeines Training
- 09. NOVEMBER: Staffellauf im Park am Ziegelteich
- 16. NOVEMBER: allgemeines Training
- 23. NOVEMBER: allgemeines Training
- 30. NOVEMBER: Weihnachtsfeier

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

Achtung Aktion erforderlich:

Wenn du bei der Weihnachtsfeier nicht dabei bist, sag uns bitte spätestens bis zum 16. November Bescheid, damit wir besser planen können.

WEITERE TERMINE

7. Dezember: X-Mass Run

18. Januar: Kegeln und Wahl des neuen Athletensprechers

STAFFELLAUF (09.11.)

Der Staffellauf findet im Park am Ziegelteich in Hamburg-Stellingen statt.

Treffpunkt: 14:10 Uhr an der S-Bahn Langenfelde (S3/S5). Von dort gehen wir gemeinsam zum Park.

Start: 14:30 Uhr am Teich.

Park: (<https://osm.org/go/0HoHAdDg?m=>)

Wenn du direkt zum Teich kommst, gib kurz Bescheid.

An dem Tag gibt es kein anderes Training, nur den Staffellauf!

WEIHNACHTSFEIER (30.11.)

Wir feiern im griechischen Restaurant Omiros (Julius-Vosseler-Straße 77).

Treffpunkt: 14:40 Uhr am U-Bahnhof Hagenbecks Tierpark (U2).

Start: 15:00 Uhr im Restaurant.

Wenn du direkt hinkommst, sag uns bitte Bescheid.

An dem Tag findet kein Training statt, nur die Feier!

Hinweis: Es gibt kein Wichteln oder Julklapp – ihr müsst also keine Geschenke mitbringen.

Danke an alle, die gespendet haben, damit wir feiern können!

RÜCKBLICK OKTOBER

Im Oktober waren wir bei zwei Läufen dabei:

- Beim Bramfelder See-Lauf waren wir sechzehn Läufer. Es war bewölkt, aber trocken – und hat Spaß gemacht!
- Beim Skyline Run in Georgswerder waren wir zu acht. Die Strecke war 5,4 km lang und der Ausblick auf Hamburg war mega.

DOWNLAUFEN VOR 5 JAHREN

Vor fünf Jahren war Corona. Wir konnten nicht gemeinsam laufen.

Deshalb haben wir den Kollaulauf erfunden – ein Lauf nur für uns. Eltern und Freunde haben uns angefeuert. Das war cool!

Später konnten wir wieder zusammen trainieren, erst in kleinen Gruppen. Das hat uns allen geholfen, nicht den Kopf hängen zu lassen.

2021 haben wir als Verein sogar einen Preis gewonnen und viele neue Leute sind dazugekommen.

Seitdem ist unser Verein noch größer geworden.

Wir haben in den bisherigen Rundbriefen immer mal wieder geschrieben, wie unser Verein gewachsen ist.

Die bisherigen Beiträge könnt ihr hier nochmal anschauen:

<https://www.downlaufen.de/downlaufen-vor-5-Jahren>.

WANN UND WO WIRD TRAINIERT?

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

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