

Liebe Downlaufen-Freunde,

das Jahr 2025 ist fast durch – aber es kommt noch der X-Mass Run, danach ist es mit den Veranstaltungen für dieses Jahr vorbei!

TERMINE IM DEZEMBER

07.12.: X-Mass Run - **ACHTUNG: Wer nicht beim X-Mass Run dabei ist, kommt am Nachmittag zum Training.**

14.12.: Training

21.12.: Training

28.12.: Training

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

WEITERE TERMINE

18. Januar: Kegeln und Wahl des neuen Athletensprechers

14. Februar: Boccia-Turnier von der Stiftung Alsterdorf

22. März: Staffellauf

25. März: Neustart der Mittwochrunden

29. März: Mitgliederversammlung

X-Mass Run am 07.12. – der Höhepunkt!

Jubiläum: Downlaufen ist zum 10. Mal beim Nikolauslauf vom FC St. Pauli dabei! Da geht richtig was ab – das Beste ist wie immer, wenn alle ins Millerntorstadion einlaufen!

Treffpunkt: 9.00 Uhr, vor dem U-Bahnhof Sankt Pauli (Ausgang am Heiligengeistfeld), <https://osm.org/go/0HoGab38B-?m=>

Start: 10:10 Uhr, Millerntorstadion

Dabei sind: Sean, Carolin, Nils, Simon, Fritz, Erik H., Florian, Nele, Antonio, Kolja, Erik W.

Kleidung: Verkleidung ist cool, aber bitte keine schweren Kostüme! Ihr müsst 5 km laufen, also lieber locker bleiben. Nikolausmütze reicht, Downlaufen-Shirt ist freiwillig.

Gepäck: Kann abgegeben werden

Strecke:

https://www.stpauli-x-mass-run.de/wp-content/uploads/sites/5/2024/11/xmass_2024.pdf

Nach dem Start geht's locker durch den Spielertunnel ins Stadion – da ist erst die Startlinie und ab da zählt die Zeit. Also drängelt bitte nicht und macht euch keinen Stress am Anfang! Dann die große Runde draußen, durch Pflanzen und Blumen, und am Ende wieder zurück ins Stadion zum Zieleinlauf. Eltern und Freunde können euch von der Tribüne anfeuern.

Verpflegung: Im Ziel gibt's Wasser und Obst, unterwegs leider nichts.

Wer nicht läuft, kommt einfach wie gewohnt zum Nachmittags-Training im Niendorfer Gehege.

LAUFEN IM WINTER – Unser Motto: Immer am Start!

Egal ob Sonne, Regen, Kälte oder Schnee – Training fällt fast nie aus!

Im Wald läuft's meistens besser als auf glatten Straßen. Wenn's mal zu gefährlich ist, sagen wir kurzfristig ab.

Im Sommer achten wir drauf, dass niemand zu dick angezogen ist und beim Laufen schwitzt wie verrückt.

Im Winter ist's genauso wichtig, dass ihr euch passend anzieht – jeder fühlt die Kälte anders, manche laufen bei 10 Grad in Shorts, andere lieber warm. Ist alles okay!

Aber bei Minusgraden im T-Shirt auftauchen geht gar nicht. Wer so kommt, wird von uns nach Hause geschickt – nicht, weil wir gemein sind, sondern weil wir auf euch aufpassen wollen. Gesundheit geht vor, also zieht euch bitte so an, dass ihr nicht friert!

RÜCKBLICK NOVEMBER

Staffellauf war im Park am Ziegelteich in Stellingen. Wetter war trüb und kalt, aber wenigstens kein Regen.

Alle waren voll motiviert! Team Antonio/Charlotte hat gewonnen, dann Felix/Nina und Nele/Nadja.

Neue Idee: Für jede Runde gab's ein Armband zum Zählen – so sieht man direkt, wie viele Runden man geschafft hat.

Weihnachtsfeier war am Sonntag (30.11.), aber der Bericht dazu kommt erst im nächsten Rundbrief.

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!

Wir wünschen allen Athletinnen und Athleten, allen Laufbegleitungen und allen Fördermitgliedern frohe Weihnachten, viel Spaß beim Laufen und Feiern – bleibt gesund und motiviert!

Viele Grüße

Euer Downlaufen-Team