

Liebe Downlaufen-Freunde,

der Januar war echt besonders - wir sind ein paar Mal durch richtig tiefen Schnee im Wald gelaufen. Wer Bock drauf hatte, hat mitgemacht, wer nicht, konnte einfach mit der Spaziergangs-Gruppe langsam durch den Wald gehen. Hauptsache, alle sind draußen und bewegen sich, egal wie!

TERMINE IM FEBRAUAR

- 01. Februar: Training für alle
- 08. Februar: Training für alle
- 14. Februar: Boccia-Turnier
- 15. Februar: Training für alle
- 22. Februar: Training für alle

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

WEITERE TERMINE

- 22. März: Staffellauf
- 29. März: Mitgliederversammlung
- 12. April: Wilhelmsburger Insellauf
- 19. April: Hammer Lauf
- 24./25. Mai: Bergedorfer City-Lauf oder ETV-Lauf (wird noch entschieden)
- 31. Mai: Lauf des FCSP gegen Rechts
- 14. Juni: Ultramarathon-Staffel

BOCCIA-TURNIER am 14.02.

Diese Teams sind dabei:

- Team Blau: Florian, Lutz, Antonio, Carolin
- Team Gelb: Nele, Nina, Sean, Rieke
- Team Grün: Milan, Frank, Kolja, Mirko

Mehr Anmeldungen gehen leider nicht.

Treffpunkt: Barakiel-Halle in Alsterdorf (Elisabeth-Flügge-Straße 8) Uhrzeit: 10:15 am U-Bahnhof Sengelmannstraße oder 10:45 direkt in der Halle.

Das Ganze geht bis 16:30 Uhr.

Wer den Weg nicht kennt, kann sich innerhalb des HVV-Netzes mit uns treffen und wir fahren zusammen hin. Meldet euch bitte dafür bei uns an.

Mitbringen: Downlaufen-Shirt, Hallenturnschuhe

Essen: Getränke und eine Kleinigkeit zu Essen am Mittag gibt es vor Ort.

Wenn euch das nicht reicht, nehmt euch bitte etwas mit.

Boccia ist nicht anstrengend, also könnt ihr am nächsten Tag ruhig wieder zum Lauftraining kommen.

AUSBLICK AUF ULTRAMARATHON-STAFFEL-LAUF am 14.6.

Viele erinnern sich bestimmt noch an unsere Ultramarathon-Staffel rund um Hamburg im Juni 2024. Wir sind früh in Finkenwerder gestartet und abends in Teufelsbrück angekommen – das war echt unsere größte eigene Veranstaltung bisher!

So krass machen wir das nicht nochmal, aber am 14. Juni 2026 gibt's eine kleinere Version.

Start ist an der Außenalster, dann laufen wir die Alster hoch bis ins Rodenbeker Quellental und an der Wandse zurück. Ziel ist wieder an der Außenalster.

Merkt euch den Tag, wenn ihr dabei sein wollt – lohnt sich!

RÜCKBLICK JANUAR

Im Januar waren wir wieder auf der Kegelbahn und haben mit viel Spaß gekegelt und lecker gegessen.

Milan wurde zum dritten Mal als Athletensprecher gewählt – Glückwunsch!

Die Trainings im verschneiten Wald waren auch besonders. Ihr konntet entscheiden, ob ihr laufen oder spazieren wolltet. Das hat super geklappt, das machen wir vielleicht bei ähnlichen Wetterverhältnissen wieder so.

Achtet bitte auf kurzfristige Mails – wenn nichts kommt, gibt's normales Lauftraining.

WILLKOMMEN NADJA

Im Januar haben wir Nadja als neue Begleiterin begrüßt. Sie ist seit Oktober dabei und war schon bei vielen Läufen und Trainings am Start.

Herzlich Willkommen!

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