

Liebe Downlaufen-Freunde,

Im letzten Rundbrief haben wir noch über den Winter geschrieben. Das scheint schon ewig her zu sein. Den Frühling haben wir mit einem Staffellauf im Volkspark gestartet. Und jetzt geht es nach langer Pause endlich wieder mit den Volksläufen los.

TERMINE IM APRIL

- 01. April: Mittwochrunde
- 08. April: Mittwochrunde
- 12. April: Wilhelmsburger Insellauf und allgemeines Training
- 15. April: Mittwochrunde
- 19. April: Hammer Lauf und allgemeines Training
- 22. April: Mittwochrunde
- 26. April: allgemeines Training
- 29. April: Mittwochrunde

Sonntags kommen alle, die nicht abgesagt haben.

Wenn du nicht kannst, sag bitte so früh wie möglich Bescheid.

Für die Mittwochrunden brauchst du eine Anmeldung, außer du hast ein Mittwochs-Abo.

Achtung: Am Ostersonntag findet kein Training statt!

AKTION ERFORDERLICH: Für den Hammer Lauf am 19. April ist heute (29. März) der letzte Anmeldetag. Wer noch nicht angemeldet ist, obwohl wir Okay gesagt haben, sollte das bitte sofort tun.

WEITERE TERMINE

- 24. Mai: City-Lauf Bergedorf
- 31. Mai: Lauf des FCSP gegen Rechts
- 14. Juni: Ultramarathon-Staffel
- 19. Juni: Midsommer-Lauf im Alstertal

WILHELMSBURGER INSELLAUF (12.04.)

Wie so oft starten wir unsere Volkslauf-Saison 2026 in Wilhelmsburg.

Hier ist alles, was ihr wissen müsst:

Diese Athletinnen und Athleten laufen mit:

5 km: Florian Q., Fritzi, Kolja, Simon, Nils, Antonio, Carolin, Nele, Sergio.

10 km: Für die 10 km hat sich niemand gemeldet.

Wer nicht dabei ist, kommt bitte zum üblichen Zeitpunkt zum Training in das Niendorfer Gehege.

Treffpunkt: 11:15 Uhr am S-Bahnhof Wilhelmsburg (oben am Treppenaufgang)

Anfahrt: mit der S3 oder S5 bis Wilhelmsburg

Training: Wer nicht beim Volkslauf mitmacht, trainiert ab 14:30 Uhr im Niendorfer Gehege

Start: 12:30 Uhr an der Krieterstraße

Mitbringen: Bitte denkt an eure Downlaufen-Shirts!

Gepäck: Es gibt eine Gepäckaufbewahrung in der Elbinselschule

Strecke: https://www.wilhelmsburger-insellauf.de/wp-content/uploads/sites/3/2026/02/Wilhelmsburg_Insellauf_2026_5km.pdf

Verpflegung: nichts auf der Strecke, Wasser und Obst im Ziel

HAMMER LAUF (19.04.)

Eine Woche nach dem Saisonstart geht es gleich in Hamm weiter. Hier sind die Infos:

Diese Athletinnen und Athleten haben sich bisher angemeldet:

Carolin, Fritz, Nils, Kolja, Florian Q., Nele, Antonio.

Heute (29. März) ist die letzte Möglichkeit zur Anmeldung. Alle anderen können ab 14:30 Uhr im Niendorfer Gehege trainieren.

Treffpunkt: 11:00 Uhr am U-Bahnhof Hammer Kirche

Anfahrt: mit der U2 oder U4 bis Hammer Kirche

Training: Wer nicht beim Volkslauf mitmacht, trainiert bitte ab 14:30 Uhr im Niendorfer Gehege

Start: 12:15 Uhr im Stadion Hammer Park

Länge: alle laufen die 5 Kilometer

Mitbringen: Bitte denkt an eure Downlaufen-Shirts!

Gepäck: Es gibt eine Gepäckaufbewahrung im Stadion

Strecke: https://www.hammer-lauf-hamburg.de/wp-content/uploads/sites/16/2026/03/2026_Hammer_Lauf.pdf

Verpflegung: Wasser und Obst im Zielbereich, nichts auf der Strecke

RÜCKBLICK MÄRZ

Am 1. März war es endlich so weit: Der Winter war vorbei und wir konnten wieder normal im Niendorfer Gehege trainieren. Davor gab es wegen Schnee und Eis nur Spaziergänge, Ausweidläufe in Hamm oder kurze Strecken. Das hat jetzt zum Glück ein Ende.

Am 22. März fand unser Staffellauf statt, diesmal im Volkspark. Weil die 850-Meter-Runde zu lang war, sind wir nur einen Halbkreis um die Grillwiese gelaufen und dann quer über die Wiese. Das Siegerteam waren Milan und Laura, danach kamen die Teams Florian G./Frank und Kolja/Basti. Sieben weitere Teams haben mitgemacht und sind fertig geworden.

Den Staffellauf hatten wir als Spendenlauf organisiert – und das hat super geklappt: Wir haben 1.258 € gesammelt, vielleicht sogar noch mehr. Damit ist unser Jahr 2026 gesichert.

Am 25. März haben die lange vermissten Mittwochsrunder endlich wieder angefangen. Vier Athleten haben ein Mittwochs-Abo: Florian Q., Milan, Kolja und Nils.

Wer ohne Abo an einer Runde teilnehmen möchte, fragt bitte zwei Tage vorher an. Eine Garantie können wir nicht geben, Abonnenten haben Vorrang – aber wir versuchen es möglich zu machen.

Wir planen weiterhin unsere Ultramarathon-Staffel im Juni. Am 28. März haben Nina und Mirko die Strecke abgefahren und festgelegt. In den nächsten Wochen werden wir euch fragen, zu welcher Uhrzeit ihr an diesem ultralangen Tag (14. Juni) laufen möchtet.

Die Mitgliederversammlung ist genau heute am 29. März, wir berichten beim nächsten Mal.

PERSONELLES

Wir begrüßen Laura P. und Christian als neue Begleitungen in unserem Team.

Herzlich willkommen bei Downlaufen!

Wir freuen uns besonders, dass unser langjähriger Athlet Florian G. nach mehr als einem Jahr Pause wieder dabei ist. Der Staffellauf war seine erste Teilnahme nach der langen Pause. Wir freuen uns sehr auf viele gemeinsame Läufe.

Danke auch an Nadja, die uns ab sofort bei der Organisation hilft: Postfach, Volkslauf-Organisation und Gestaltung (Urkunden, Karten usw.).

WANN UND WO WIRD TRAINIERT?

Sonntag:

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

Extra Treffpunkt: 14:15 Uhr, U-Bahnhof Hagendeel

Mittwochsrundern:

18:00 Uhr, gleicher Treffpunkt

Nur mit Abo oder Anmeldung mindestens zwei Tage vorher

Neu dabei?

Bitte meldet euch mindestens eine Woche vorher an.

Viele Grüße

Euer Downlaufen-Team